鹤拳

福建南拳

胡金焕　孙崇雄　阮宝翔

福建人民出版社

鹤　拳

福建南拳

胡金焕　孙崇雄　阮宝翔

福建人民出版社

鹤　拳
福建南拳
胡金焕　孙崇雄　阮宝翔
*
福建人民出版社出版
（福州得贵巷27号）
福建省新华书店发行
福安县印刷厂印刷
开本787×1092毫米 1/32 5.125印张 107千字
1982年10月第1版
1982年10月第1次印刷
印数：1—121,650
书号：7173·534　　定价：0.46元

前　　言

鹤拳是我国南派拳术中的一种，它广泛流传于我省及东南亚一带。由于解放前武术界门户之见很深，各自保守，鹤拳至今尚无较完整的文字总结。一些鹤拳名师相继去世，更使鹤拳的一些套路失传，拳论失散。抢救、挖掘、整理、研究这一传统武术项目的工作，已迫在眉睫，也是我们这一代武术工作者义不容辞的职责。

为此，我们根据国家体委和省武术协会的要求，有计划地于一九七八年开始收集资料，整理、编写了这本《鹤拳》。在编写过程中，我们参考了已故老鹤拳郑伙俤同志家中保存的手抄本白鹤拳论书两本，也参考了其他许多同志提供的有关资料；得到了福州老鹤拳师阮东、林吉树等同志的大力支持和协助，并得到了福建师范大学体育系学科教研室主任林永铭同志的指导。全书成稿之后，又由杨迅文同志配图，并作了文字修改。凡此种种，在这里一并致谢。

这里需要强调一下，编写本书是为了继承和发扬祖国宝贵的文化遗产，让更多的人了解和学习福建南拳。我们学习拳术或武功的目的是为了增强体质，振奋精神，加强社会主

义文明建设，进一步搞好本职工作，而不能影响工作，更不能出手伤人，违反社会公德，扰乱公共秩序。这是必须特别注意的。

由于我们学习鹤拳的时间还不很长，体验尚浅，在编写此书时虽然主观上尽了最大努力，仍难免挂一漏万，粗疏之处谨候同志们指正。

作者

一九八二年四月

目　　录

一、鹤拳概述

鹤拳是福建南拳中的一种。

福建南拳有鹤拳、福建少林拳、罗汉拳、犬拳、五祖拳、梅花拳、龙拳等。这些拳种各有特点，都有其独特的技击方法和健身效果。

鹤拳是我省南拳百花中的一秀。它的正宗是白鹤拳，相传由永春方氏七娘所创，至今已有三百多年的历史。它经过我省历代武术界前辈的实践和总结，又有所创新和发展，流传至今已演变为宗鹤（即宿鹤）、鸣鹤、飞鹤、食鹤（即朝鹤，又名痹鹤）等四种不同的拳种。

鹤拳作为我省的一种优秀传统拳术，多流传于永春、福州、福清、长乐、莆田、连江、宁德一带，并经过华侨传到港澳和东南亚。

宗、鸣、飞、食四种鹤拳既然同出一源，它们在技法和训练要求方面就必然有许多共同之处。比如它们都讲三战为基本；都讲气沉丹田，练丹田功，以气补劲。技击时都要求内外合一，借助明暗二劲。在身法上都要求头顶、项稳、拔背、松肩、松腰、松胯、提裆吊肚。手法都要求五行变化，讲相生相克。步法都要求稳固，五点金落地，落地生根，等等。

但是，它们作为不同的拳种，又各有其特点和独到之处：宗鹤注重用“宗劲”，刚柔相济；鸣鹤以声催力，激烈

勇猛；飞鹤舒展大方，动作形象；食鹤轻巧快捷，灵活多变。

宗、鸣、飞、食四种鹤拳，因各自特点的不同，对身法、步法、手法等方面也都有一些各不相同的要求。下面我们就分别介绍这四种鹤拳。

二、宗 鹤 拳

（一）宗鹤拳的特点

宗鹤拳的最大特点是"宗"。"宗"是方言，难以用确切的文字来表达，只能说个大概。我们知道，狗从水里爬上岸时，身上总是发出一种弹抖之劲，把身上的水在片刻之间弹掉、抖净。狗的这个动作叫"狗宗身"，这种弹抖之劲就叫"宗劲"。所以我们说，"宗"有"弹、抖、撞"的含义。

宗鹤拳在训练中就是要求每个运动员练两臂弹抖之劲，撞抖之功，以及两腿缩绷之劲，要求做到："两手如竹绳，两脚如车轮，进如猛虎出林，退如老猫伺鼠。"身法上则要求做到："龟背鹤身，虾退狗宗身。"

宗鹤拳在技击上的特点是：见力生力，见力化力，见力得力，见力弃力；注意不注气，注气不注力。手上讲金、木、水、火、土的五行变化〔注〕，善用"断手"、"挪手"、"冲手"、"摔手"。腿上常用"返腿"、"踩腿"、"扫腿"，讲渐打渐进，渐打渐退，讲闪躲带打。

宗鹤拳套路，共有一百零八个动作，分三战、四门、三

〔注〕 详见本书第38页"食鹤拳的特点"一节。

点（方向打三点）、五梅花（套路、路线成梅花形）、鹤翅、五步等。其中主要是练三战。拳谚说："要想宗鹤好，三战里面找。"故三战是宗鹤之本，宗鹤的奥妙大都在三战中。

宗鹤拳在整个运动过程中，自始至终都贯穿着吞、吐、浮、沉的气功运动。它的呼吸方法是从胸式呼吸引向腹式呼吸。由于训练时多以套路形式出现，就更加突出吞、吐、浮、沉，刚柔相济的特点，构成一种独特的运动方式，从外形和内在的精、气、神的讲究来说，都有它独到之处。

（二）宗鹤拳的气与劲

宗鹤拳用气，气沉丹田，注气不注力，注意更注气。而这"气"，按中医理论是指人体内能够运行变化的精微物质，有一定的运行路线。武术家认为，这种气的运行是可以锻炼的。练气这种功，就是气功，或叫内功。宗鹤拳就是要练这种气。

宗鹤拳所练的内功是一种丹田功。丹田可分为上丹田、中丹田、下丹田。宗鹤着重练下丹田，即正中小腹的气海穴，在脐下一寸五分的地方。练时应气沉丹田，有节奏地呼吸，呼吸应当做到绵、细、深、匀、细、柔、有力；且意守丹田。就这样使丹田这个位置时松时紧，有节奏地进行腹式呼吸。

不断地进行这样的锻炼，日久会使你每当训练开始不久，就会感到腹内有一股暖气血在流动，全身会慢慢感到发热。这就是气血在人体内舒畅地循环流动，它循着经络，由丹田下行至足心（涌泉穴），然后上行经过背、颈，直到头顶

（百会穴），再下行经颜面至丹田，成为椭圆形的周流形式。这种气血运行的速度很快，周而复始，不断循环。

在练丹田功时，腹部应当感到充实，并富有弹性，这样日久会使体肤变得极其坚韧，经得住相当分量的拳脚冲击。很多武术家在表演内功时，腹内经得起各种东西的冲击，其原因也就在这里。

在技击武术中，气能助力和劲。在发劲时，气还有助于稳定自己的重心，增强两足之间的力量，使之做到两足落地生根，稳固下盘，加大爆发力。故气不能集中于丹田后即呼出，而是集中在丹田，后由丹田贯串于足跟底，以气助力，再发于身体任何要出击的部位。这就是老一辈武术家们所说的“劲到脚底，浑身是劲”的道理。

练宗鹤拳还必须注意气贯丹田，出手出气，气行一贯，练时手对脚，也就是天对地，手——脚——气相连。

宗鹤拳所要求的是宗劲，而不是宗力。故动手就要有撞抖之劲，力由足起，劲由腰发，由腰部带动全身发出一种弹抖之劲。

宗鹤拳有明、暗劲之别，来源于明、暗气，明见于外形，暗潜于内在。两者的关系是气通过运行，调动了人体的内在功能，使各部器官发挥较大的机能，见于外形。这也是鹤拳的共性。

丹田功的训练还能起到祛病延年、强身保健的作用。由于丹田功练的是腹式呼吸，腹式呼吸深而长，它能使腹肌、腰肌、膈肌等机能都得到增强。根据现代的研究，腹式呼吸还可促进内脏运动，消除脏器郁血，促进新陈代谢和胃液、胆汁等消化液的分泌，增进食欲，改善营养的吸收。同时，

腹式呼吸还能促进静脉血回流到心脏，改善淋巴液的循环，同时，刺激神经系统，不断改善内脏器官的功能。据临床观察，腹式呼吸可治疗呼吸、心血管系统、溃疡病、胃下垂、肠功能紊乱等多种疾病。长期练此功，可使人精神旺盛，面色红润，体格健壮。

宗鹤拳训练时只要能做好腹式张缩运动，做到呼吸深长有力、均匀沉细，注意力集中并意守丹田，就会很自然地把气血由丹田周流全身。练功时气由丹田发，以气催力，劲达两足，使之落地如生根。同时还必须注意身体各部器官密切配合，才能使劲再达到全身各个部位。

如果在训练时气吸进并集中于丹田后即直接呼出，身体各部没有进行任何配合，那就会影响练的效果或出现副作用，如动作笨重，不协调；练内功则会出现头昏脑胀，身病体羸等。而且，不拘内外功，都会出现眼起红丝，气色黯败，筋骨不舒，神色不宁的现象。

（三）宗鹤拳劲的训练

这里我们先谈谈宗鹤拳里劲与力的区别。

物理学上，凡是能使物体获得加速度或发生形变的作用都称为力。在武术上，“力”仅仅是指对重物发生作用（举或推等）的那种“气力”。

在一般的意义上，所谓“劲”，也就是力气。而在武术上，“劲”指的是通过人体肌肉组织的迅速收缩而爆发出来的一股“弹力”。

练习鹤拳的人，经过长期的刻苦锻炼，就会变得很有劲，实际上也就是练到使肌肉组织收缩有力，富有张力及韧性，反应极迅速。同时，因为长期的锻炼，骨组织的密度及硬度也增强了。“劲”发出的力是一种弹力，由于反应极其迅速，加上灵巧的动作，武术师在与对方交手之时，常能轻而易举地将对方抛出数尺之外。俗语说：‘四两破千斤”，其道理就在于此。一些功底深的鹤拳名家在与对方交手时，只要手触到对方身体的任何部位，都会使对方感到触电似的“麻痹”，或被击倒，或被抛到数尺之外。这就是宗鹤拳里所提到的“鹤如触电”

武术运动上的劲是可以经过训练而成的。一般的力一过壮年，若不经常锻炼就会消退，而劲就不一样了，有劲的人可以转衰为壮。在技击运动上，有劲的人可以制胜有力的人，有力的人可以举起重物，却无法制胜有劲的人。打个比喻，牛能拉动很重的大车，如把车绳套在虎背上，老虎是拉不动的，这说明老虎不如牛有力气。但牛和老虎对斗，胜利的却是老虎，这说明牛不如老虎有劲。就我们武术家来说，需要的是老虎的活劲，而不是牛的死力。

宗鹤拳流派功夫深的人发出来的劲，又名懂劲，就是说反应特别灵敏，在技击时能够得心应手地击中对方身上自己所想攻击的部位，还能够在对手进攻时恰到好处地加以应付或反击。他们出手时似乎并不费劲，实际上是发出一种绝大的弹力来将对手击倒或抛出数尺之外。

宗鹤的劲最主要的可分为刚、柔、虚、实、直、横、斜七种。初学者多是用刚劲和直劲，进而就能辨别横劲和斜劲，再加深造就能辨别虚劲与实劲及柔劲。这些道理说起来好象

很容易，但用起来就难了。如虎扑食，鹰捉鸡都是用直劲和横劲，至于虚劲与实劲是在对抗运动时“人实我虚，乘虚即实；人刚我柔，乘柔即刚。柔中有刚，是为真刚；刚中有柔，是为真柔。”懂得这些用法，就能达到刚柔相济。这时离宗鹤拳所要求的宗劲就不远了。

宗劲在宗鹤拳中占有最重要的地位。那么如何着手练宗劲呢？下面就来谈一谈这个问题。

练宗鹤拳的人都知道，入门初学时最重要的是学好走马（即基本步法的稳定）和摔手。练摔手其实就是练两臂的弹抖之劲（或说是撞抖之劲）。

训练方法是：人体下蹲成马步，两手伸直下垂于两腿之间；吸气时气沉丹田，出气发声，以声助力；把双手向前、向上摔出，身体直立自然放松。

初学者需每天配合呼吸摔练300—400次，天天持续不断地练，到了半年之后，就能消除身上原来固有的僵劲。然后再放松腰部，用腰带动上肢各部，慢慢地由浅入深，练其弹抖之劲，增强全身的弹性。再进一步就得学会辨别刚劲和柔劲的使用。如果能正确地掌握这些，那就说明你已入了宗鹤门。

要练好宗鹤拳不仅要懂得发宗劲，而且还要懂得使用宗劲，这样当攻击手碰到你的手或足时，就会被你迅速地弹击。

总的来说，宗劲是产生于弹性劲。这种弹性劲可以产生于平时的摔劲（即摔手）。而摔劲就是前面说的，紧密地配合呼吸、气沉丹田之后，出气时以声助力，将劲发到身体各个部位的终端（即拳术家们所说的劲到尾节或手尾）。

在进行摔手训练之时，还必须注意每摔一次手都得与手、

眼、身、法、步、呼吸等进行配合。

当然，在作摔手训练之时，肌肉也会随着这种运动有节奏地进行一次松抖，当运动停止后肌肉就恢复原状。这样不断地练摔劲，肌肉的弹性就能不断地增强。对于人体健康来说，至少能起以下的作用：

1.提高肌肉的弹性和柔韧性，提高血液循环系统的机能。

2.增强肌肉等组织器官的气体交换，促进细胞的新陈代谢。

3.增强各关节的柔韧性与灵活性。

如果要进行长时间的紧张训练，初学者应加深呼吸，特别是应加深吸气。人体不论训练水平高低，在长时间的紧张运动中，都会因呼吸不协调而缺氧，从而自动调节自己的呼吸使之加快、加深。但是，由于初学者心血管机能暂时不适应以及精神紧张等原因，都会在一程度上压抑呼吸，不知道该如何在运动时正确地呼吸，所以常出现呼吸表浅、快速且会出现吸得多，呼得少的现象。这样在练套路时有时会感到胸闷或胀满，呼吸困难，上气接不了下气，这种现象在生理学上称为“极点”。由于换气效果差，体内就会积累大量氧债，使套路的练习速度下降，甚至中途练不下去。但如果加深呼吸，特别是有意识地加深呼气，情况就会好转。因为加深呼吸、可以促进静脉血液回心，增强循环机能。必要时还可以用口来呼吸，因为运动量大，肺活量也必然大，单用鼻孔呼吸来增加气体的进出是不够的。

要保证较大的肺活量，呼吸肌必须加强工作以加快气体交换速度。适当地用口协助呼吸不仅可以增加气体流通量，减少呼吸肌的负担，而且有利于适当降低运动时不断上升的

体温。

宗鹤拳功夫到家的人，在技击时不仅两臂能发出弹抖之劲，而且全身也能发出弹抖之劲，并能做到意到劲到。当你意识到自己身体某一部位需要出击之时，这种弹抖之劲就会立即集中地发在那里。

当然，要把功夫练到这种地步，并非一、二个月即能奏效的，而是要经过换劲阶段，也就是要除掉原来身上的僵劲，换来宗鹤拳的弹抖之劲。

宗鹤拳的弹、抖、撞之劲，是经过千锤百炼而来的。这种劲不单纯是肌肉本身的弹性，而是在肌肉弹性的基础上各运动器官（包括骨关节、韧带）配合的结果。

练好宗鹤劲的另一个重要的方面就是要注意劲与意的配合。在武术中不管哪一门派，对于意的要求都很高，故有“力断气不断，气断意不断”之说。初学武术的人多是动作先到，意才接跟；学久后便能动作随意而到。故初学者要把精神集中在动作上，比如练摔手，自己应有意识地将劲送至手指尾节，时间长了就会练成意到劲即到，形成一种条件反射。当攻击手一触到你的手或足时，你就会意识到自己该用什么动作进行反击，闪电似地将对手击败。故在训练每一招、每一式时都应有意识地进行这种练习。

（四）宗鹤拳对身体各部的要求

宗鹤拳运动起来也跟其他拳术一样，离不开全身各有关器官（骨骼、肌肉、肌腱和韧带）的配合。而这些活动都是

由中枢神经系统（尤其是大脑皮层）来统一指挥的。

在训练宗鹤拳时不但要求劲由腰发，以气助力，还要注意全身各部位应互相配合、动作要协调。要求做到手、眼、身、法、步、足、肘、膝、肩、胯，以及心、意、气、力、功的紧密配合，不断提高和改善各部器官的功能。

宗鹤这种拳，应该如何训练，身体各部位怎样配合，还未有过系统的整理和记载。这里我们将老一辈的宗鹤拳师们的亲身体会和经验加以总结、归纳。由于宗鹤拳偏重于技击，所以我们也多从技击上着想，尽可能结合人体生理特点进行分析。

下面叙述一下练习宗鹤拳对身体各部的要求。

肩

肩是人的上臂和躯干相连的部位。肩关节是由肱骨和肩胛骨构成的，能进行屈、伸、收、展和内外旋等多种活动，是人体中活动范围最大的一个关节。

宗鹤拳谚语有这样几句话："沉肩坠肘，井井向上，龟背鹤身，虾退狗宗身。""龟背鹤身"即是含胸拔背。

由于宗鹤拳的每一个动作都含有技击性，非攻即守，故它要求练功的人身体各个部位都要节节相连。肩沉肘坠在技击上有利于进攻与防守，且受敌面小，还有利于气沉丹田。

沉肩，不但要沉，而且要松。也就是要放松关节，有意识地下沉，要求两肩的骨节微微地向内合，以形成含胸。只有松肩，才能做到沉肩；也只有做到沉肩，才能形成含胸。只有具备了这些条件才谈得上拔背。

有了这种身法，气沉丹田后，才会有全身下沉之感，两

足才能做到五点金落地，落地如生根，也才能达到要求练其两臂弹抖之劲，缩绷两腿之力。

肘

肘是人体上臂和前臂的交接部位。肘关节是由肱骨（上臂骨）远侧端，尺骨和桡骨（前臂骨）近侧端构成，能作伸和屈的运动。

宗鹤要求坠肘。拳诀说："两手如竹绳。"要想做到两手如竹绳，关键在于练肘。肘是第二防线，隐藏的攻击手，近战时可用肘进行攻击。当发劲时，两肘正确地屈伸，两手方能做到如竹绳似发出弹抖之劲，这是对攻击而言。对防守来说，坠肘可以护守身体两胁，减少受攻面，避免损伤。

在南拳中，通常将肩比成根，将肘比成枝，将掌比成叶。在技击时，肘为中线，若肘被对手所制，则前不能呼拳，后不能应肩，即有致败的可能。因此只有正确掌握双肘姿式，在技击时才能发挥身上各关节的协同作用。

腕

腕是前臂与手掌之间的部分，内有腕骨八块，分列两排，其近侧排中的三块与桡骨下端构成桡腕关节，是较为灵活的一个关节，能作伸、屈、外展、内收和环转运动。

宗鹤拳对于手腕的机能要求是很高的，不但要求灵活，而且要求多变。南拳在技击上多讲五行金、木、水、火、土的变化，而这五行变化，主要取决于手腕。只有手腕变化后找到对方破绽，肘、肩及身体各部位才随之而变。在五行变化中，腕是先锋，若腕太弱易被人制，若太刚易被人柔克，故

腕的动作也应当掌握得有分寸（即刚柔相济）。这样身上的内劲才有可能通过手腕催达手指的顶端。故初学者用腕时，既不能太紧张，也不能太放松，而应柔活有韧性。

手

手可作为人体上肢的总称，但这里指的是腕以下的部分。

手关节是由掌关节和指关节组成的，指骨与掌骨之间和指骨各节之间均有韧带联系，能作屈、伸运动，它的动作变化又快又多。

宗鹤手上常变的有：锤、掌、指，指又分单指、四指、五指等。

1.宗鹤对于握锤（拳头），要求五指弯屈松握，手指松握拳，不至于使肩、肘有僵感。技击时，直待身上所发出的弹抖之劲经肩、肘、腕到达手指，即将击中对手的一刹那间，才迅速紧握拳头，把劲集中于拳面一点，发于对方身上，才能使之感到有如触电一般。

2.掌在初练时，不论是收还是伸，均应有意识地放松，让掌心成窝形，这在南拳中称之为虚掌。直待出击之时才突然伸直，劲达掌心，即成实掌。

平时训练之时，虚掌与实掌应有所区别，不能练成虚而不实，柔而不刚，或刚而不柔的软劲或死劲。

3.宗鹤的指法可分为：单指、四指和五指等：

单指——伸食指，四指微握；

四指——拇指弯曲，伸四指，四指放松地分开；

五指——五个手指自然伸直分开。

不管是什么指，都要求做到放松，保持一定的柔劲；直待出击时，使劲发透，达于手指的顶端，似一条绳索抖出后，到达顶端那一点才最有力。

胸

胸部的姿势在武术中可分好几种。不同的拳种，要求也就不一样。我们最常见的有凹胸、挺胸、含胸等，而宗鹤拳要求的是含胸的姿势。

含胸要求胸部既不挺出，又不凹进——即龟背鹤身。这种要求是由宗鹤拳的运动特点和呼吸特点所决定的。

初学者平常训练时，只要掌握好不挺胸也不凹胸，松开两肩，有意识地使两肩稍向内合，微微地含胸，日子练长之后，就会自然练成含胸。

背

宗鹤拳的身法，既要求含胸，也要求拔背，两者是不能分开的。长期采用这种身法训练，不但有利于技击，还能促进健康，也有利于动作速度的发挥。

拔背要求每个练习者在初学时背部要放松下沉，其目的有利于蓄劲和发劲。拳谚："力由腰起，劲由脊发"如果背部肌肉能做到放松下沉，相应地肩部肌肉也会更加放松展开。

肩的松展同样会连锁反应到其他部位。所以背部的正确动作是很重要的。初练时一定要有正确的指导。如果把含胸练成凹胸的话，时间长了，不但练不好，反而会变成小驼背似的，极其难看，不但体形不美，还影响身体健康。

腹

腹部主要指的是小腹正中——即气海穴。练宗鹤拳的人都知道，宗鹤用气，气沉丹田，丹田就是小腹正中的气海穴，丹田功就是引胸式呼吸为腹式呼吸。天长日久持续地练下去，就会感到腹部有一股暖气血流感，而这样的气流运行于全身各部使全身有微热之感。

由于丹田是位于小腹正中，故对训练丹田功意守部位定要准确。每当吸气之时定要深长有力，当气体入肺部时，小腹要微微地上提，特别是脑中意识要强，也就是说在训练时脑中要时刻保持小腹上提的意识感。当出气时结合发声，同时小腹慢慢地下沉。训练时永远保持这种呼吸方法，日久腹部自然会逐渐充实、圆满，并富有弹性。这样训练几年后，就会不断地增强腹肌的韧性和收缩性。

初学宗鹤拳的人，最重要的是注意吸气时，应把腹部放松，也就是放松腹肌后，使气到达丹田，并意守丹田。当然也不是说意守丹田就完事了，还得配合正确的身法与动作。能掌握正确的训练方法和姿势，使气往丹田沉，发劲时两足便有生根之力，稳如泰山，意到足，气到足，劲到足，再发到所要发的部位。

练时要以足为基，劲由腰发，意到劲即到，全身发出弹抖之劲。在与对方交手时先以五行变化，找其弱点，趁势而入，击中所要击的部位。

腰

腰在武术中是一个很关键的部位，也是人体中一切运动

的主轴。它是人体胸腹之间的部分，通常指腹后壁部位。腰是连结上下肢运动的主要枢纽，对于全身的运动变化，以及将劲力推送到身体的各个部位都起着决定性的作用。

宗鹤拳对于腰的要求是四个字：松、沉、挺、活。只有腰松，劲才会弹抖；只有腰沉，步才会稳健，气才能下沉（气沉丹田），两足才能生根；只有腰挺，上身才能直而有力（不至于轻浮摇摆）；只有腰活，变化才能圆活自如。拳诀说：“足是轮、腰是轴，时刻留神在腰间。”武术家们常说：“气是腰之源头。”人体的肾又位后腰，古人常说：“腰好肾心壮，肾壮腰必活。”肾壮则必然精足，精足也必气足身壮。我们说的松腰，并非松而无力，而是松中带有三分硬，即柔中有刚。

宗鹤拳的发劲是借助腰带动全身发出的“宗劲”。但这种发劲还必须配合正确的运气方法，经过千锤百炼，才能成功地使全身每块肌肉发出弹、抖、撞之劲。

臀

宗鹤拳要求收臀，使臀中正。因为臀部和腰部紧紧相连，密切配合，臀部的姿势正确与否直接影响到腰部。臀部歪或斜，腰部当然就别想挺直。臀部又是腰部以至整个上身的后座，故腰在带动全身发劲时必然离不开臀部所产生的坐力。

如果没有巩固中正的后座，当腰带动全身发劲时会产生怎么样的后果呢？它必然偏于一方或软弱无力。别说发劲达不到预定的效果，就连练拳时保持身体平衡都做不到。

如果在技击中与对方交手，臀部不中正就容易被对手击败。何况在近战时臀部还是要时常出击，用臀部撞人。故宗

鹤拳对于臀部要求一定要收敛，要中正。

会　阴

会阴位于人体骨盆下方、两腿之间的区域，福建人常说一句话“南拳北脚，岭里令泡”（令泡即是阴囊）。“岭里令泡”就是指练宗鹤拳的人很讲究练其提裆、吊肚。

就是说，宗鹤流派训练时对会阴有着一定的要求，而这些要求和规定是鹤拳老一辈武术家们在实践中总结出来并一代一代传下来的。

训练时，在吸气使气沉丹田、意守丹田的同时，应有意识地将阴囊微收上提，同时肛门内收，使阴囊紧结圆实，时间练长后阴囊就会圆、实、提，这样就不会使阴囊皮肤松弛下挂或左右摆动。

练这会阴之功，北方人称为吊腔，有的称为提裆，我们福建人称之为抄裆。

我们说只有练好裆功，才能使下身活动自然，劲力顺达。特别是在气沉丹田时，裆一定要有意识地上提，这样阴囊之气也会自然地上升，裆劲自会足，两足自然而然地会有力生根。这样必然导致上身各部的动作稳定协调；身法、手法、眼法、步法的变化就会更加自如。当发劲时由于裆上提、圆实，劲力自然会发得更加透彻，有柔有刚，刚柔相济。

胯（髋）

人的两股之间为胯。上股与尻之间的大骨叫做髋。髋臼是骨盆的组成部分，髋臼和股骨构成能作各方向运动的髋关节。通常我们也把髋关节称为胯。运动时腰部的灵活与否取

决于胯，在训练时要求胯做到松而不僵。

练习胯的灵活性，武术中是经常提到的，如“肩与胯合”，就是要求练习者在训练时身体要保持中正。拳谚说：“要想鹤拳好，三战里面找。”所谓“三战”，其实就是三正。也就是说运动员不管在任何情况下都要使自己做到身正、头正、马正。只有这样，身体才能保持稳定，在任何情况下都不失去平衡。

另外，在训练时还得注意胯的宽度要保持与肩同宽，并和肩成一直线。胯式的好坏不但会影响到上肢各部，而且还会影响膝关节和踝关节的位置。如将胯拉得太开，膝、足两关节的位置就会立即起变化。

如果胯练得僵硬，就无法将其弹抖之劲顺利地传于膝足两关节，这样膝足两关节也必然僵硬，下肢就不能正确地发劲，步法一定笨重不灵活。拳谚说“练拳容易练步难”的道理也就在此。因此要练好步法，下肢各关节要很好地配合，还要动作准确。

膝

膝是大腿和小腿的交接部分。膝关节是由股骨的内外侧髁的关节面、胫骨的内外侧髁的关节面和髌骨的后面构成的，可作伸展和弯屈等运动，当屈膝时还可以做些旋转动作。

膝关节是人体中构造较复杂的一个关节，也是负担人体重量的一个重要关节。当人体下蹲或成马步时，它的负重就加大。在训练中还时常出现单腿下蹲，这时膝所承担的重量就更大了。

在南拳中膝关节算是五撞中的一撞，它能随时起防守和

进攻的作用。所以在练习时应经常地进行屈伸活动，从意识上尽量使之放松，严密配合腿部动作，使身劲能透达脚尖，加强发力。

足

南拳很讲究“五点全落地，落地如生根”。就是说两足落地时人体就象树生根一样地稳。在迈步时则要求轻灵稳重，切不可重滞，虚实定要分明。

足是步型、步法的根基。如果根基不稳，必然使上肢动作不稳，步法也乱，直接影响身体重心的稳定。

南拳在技击中，不象长拳那样双方大多是以拳来脚去见高低的，而多以五行变化，借对方之力改变对方的力点之后，使之失去重心，迅速出击制胜。故南拳对于双足（即步法）有着一定的要求，“身随足行，手随腰变”，上、下肢动作还得严密配合。

宗鹤拳的步法大多走三角马，不直来直去。它在进攻或防守中不断地改变自己的方位，也就是说在不断地改变自己出击的力点。

技击时手为先锋，手变则足变，手足相随，上下相随，所以练南拳的人一般是先学站桩走马，使之步法稳定灵活之后，才开始练其步法、手法、身法。

（五）宗鹤拳的内外相合

人体的一切行动，包括体育运动都是在大脑的支配下进

行的，大脑皮层具有复杂、精细的分析和综合机能，因此它能准确地指挥人体各部分进行协同的运动。

宗鹤拳是在大脑皮层支配下，有意识地行气、由气推劲，结合身上的各种动作组成一种技击套路。它的运动方法是以意带气，以气推劲。所以练宗鹤拳的人常说“劲断气不断，意不断则劲不断”。它的运动特点是意、气、劲相连，带动全身进行运动。

在训练时应在大脑的支配下有意识地带动其内气运动，也就是说用意指挥气，采用腹式呼吸，意守丹田，把气功练好。

宗鹤拳在运动时，大脑要指挥人体的外三合运动、内三合运动及运气运动。我们将它分开来讲，一个是外部运动，一个是内部运动。外部运动是由外表套路动作表现出来，而内部运动则是内在的气功（中医认为内气运行也顺着人体内在经络系统进行）。内部运动和外部运动并不是矛盾的，既对立，又统一。内部运动可以通过外部运动体现出来，而外部运动也可以促进内部运动。比如在练套路时由于外部动作不合乎要求，必然影响其内部运动的进行；内气运行如不适当，使内气不足，精神不佳，同样也影响外部运动。

所以在训练时，内、外部要很好地配合，使之内外合一，周身动作协调自然。这样才符合宗鹤拳的动作要领和拳术独特的技术要求。

三、鸣 鹤 拳

(一) 鸣鹤拳的特点

鸣鹤拳也是鹤拳的一种，形象似鸟衔理羽毛状，善用掌，常发声，以声助力，故有“鸣鹤”之称。

鸣鹤拳的特点是以形为拳，以意为神，以气催力，拳势激烈，上肢动作较多。身法要求沉肩垂肘，含胸拔背。步法要求稳固，落地生根。发力时劲由足跟起，气沉丹田，腰、腿、臂贯串一气，力求顺达，讲究蓄劲。

拳诀有这么一句话“狗法落地蓬车莲〔注〕鹤法全靠摇宗手。”鹤法中所谓“摇宗手”即“摇身过解”：“摇”指手法和身法的变化方式，“宗”就是我们前面说过的宗劲。鸣鹤拳也是一种鹤拳，它的发劲也离不开宗劲。

鸣鹤拳在发劲后，劲力到达各关节时，有明显的“颤吹之劲”。福建人称这种劲叫做“痹”（也有人称之为“吹劲”或“宗心”的）。

鸣鹤拳的发劲方法，也是气沉丹田，劲由腰起，下至足，使两足落地如生根，再从两足由下往上发于全身各部。这种

〔注〕 “蓬车莲”，福建方言，是一种拳术动作，与长拳的“乌龙绞柱”相仿。

劲较为明显地表现为两手有显著的颤抖之感，吹抖的频率很快。每次发出“颤吹劲”时，两手有显著的弹劲，不断地颤抖，待劲催达顶端时突然出击，使之有“寸劲”。

鸣鹤拳的这种发劲方法需要长年累月不间断地锻炼，并非在一、二个月的时间内即可练成的。只有经过平时刻苦的训练，使身体各部的柔韧性得到进一步提高，肌肉的弹性和活动性不断得到加强，神经肌肉的活动反应迅速，同时收缩力加强，再加上气沉丹田，以气催劲，以声助力．这样发出来的劲才会成为鸣鹤拳里的那种“颤劲”。所以鸣鹤拳的套路以外观来说比宗鹤拳的拳势更为激烈，勇猛矫健，且富有阳刚之美。

鸣鹤拳要求在训练之时应注意头要顶、项要稳，要含胸拔背，要沉肩坠肘(这些身法在宗鹤拳里已提过不再赘述)。注意力要集中，使目光敏锐有神，动作矫捷机灵，神态安详，两足落地如生根。练时以头、身、手、足四种力势为三战之步法的根基。

鸣鹤拳跟其他三种鹤拳一样，也是以三战为其本，故练拳时也应首先练好三战，而且要一年三百六十天持续不断地练，拳不离手，使之熟而生巧，巧而生妙。只有练好了三战，才能使动作协调，才谈得上手、眼、身、法、步、气、力、功的紧密配合。这就是鸣鹤拳老前辈时常说的“三战为先，端正为务”。

鸣鹤这一拳种也跟其他南拳一样，有一个共同的特点，就是手上的动作较多。在技击上也讲金、木、水、火、土的五行变化。这五种手法讲相生、相克，即金生水、水生木、木生火、火生土、土生金；火克金、水克火、土克水、木克土、

金克木。

根据前面这十种相生、相克，互相矛盾又互相转化的手法，在训练时自始至终都得保持着吞、吐、浮、沉的变化，还应正确配合气功的腹式呼吸。其配合方法是：吞为吸，吐为呼，浮为呼，沉为吸。

要想成为一个优秀的鹤拳师，使周身的动作自如协调，劲能贯穿一气，技击上能神出鬼没，首先应掌握好正确的呼吸方法及其配合。

鸣鹤拳在训练时也以套路出现，如练三战后还得转入四门（即方向打四方）。在套路训练中体力消耗大，有起、伏、转、折，上、下、左、右出入，还得配合吞、吐、浮、沉，变化也十分复杂。在呼吸时，多以胸式呼吸引向腹式呼吸，当胸式呼吸受到一定限制时，就多以腹式呼吸为主，有时由于动作上的要求使腹肌十分紧张，又多侧重于胸式呼吸，有时还得闭气。这些正确的呼吸形式，乃是保证正确运动的重要因素。同样，正确的动作也可以提高呼吸机能的水平，提高人体的换气量，增强人体各器官的机能。

（二）鸣鹤拳的刚劲与柔劲

鹤拳拳论中有句话："刚柔相济定心神。"对初学者来说，平时除学走步外，最重要的是将身体各关节放松，逐步消除自己身上固有的僵劲。武术所需要的劲是外行人所难以体会到，故有"外行看热闹，内行看门道"之说。

刚学拳的人总希望自己能尽快地掌握技巧，使动作准确，

发力有劲。但“冰冻三尺，非一日之寒。”掌握技巧也决不是短时期内就能奏效的。初学者常由于动作不熟练，加上学时精神紧张，全身肌肉紧张僵化，各关节僵硬，上下肢动作极不协调。再加上不懂得运气，单靠自己全身用力，只能发出一种极僵硬的愚力。他们总认为练劲就是用出全身最大的力，认为日常生活中推车、拉重物、用气力那种力便是劲了，故在练习中总是用这种发力方法。这不是武术家的发劲方法，必须有意识地扭转过来。

错误的发力方法也不是一次就可以改过来，即使在已练了一段时期武术的人身上，有时还会再出现，因为这是日常生活的习惯。因此要想练好鸣鹤拳，首先必须破坏身上这种僵劲的条件反射，建立新的发劲条件反射。这要经过千锤百炼才能做到。除掉了身上的僵劲后，在训练时身体应保持有一种很自然的松劲，在发劲时身体各部位自然放松。当你懂得放松发劲时，说明在你身上已经开始产生武术中的柔劲了。当柔劲在你身上出现之时，也意味着你身上的僵劲已基本消除了。

只有正确地掌握了什么是劲，如何发劲，然后再靠内气与动作的配合，天天锤炼，劲才会日益增加，鸣鹤拳里所要求的“颤吹”之劲才能练成，然后才能由柔而刚，由刚而坚。

武术只有刚劲是不行的，只有柔劲也是不行的，它必须刚柔俱备，刚柔相济。拳诀讲“鹤法全靠摇宗手”，摇为柔，宗为刚。鸣鹤拳的手法和身法的变化方式称之摇，内身发出一种极其刚强有力的弹劲谓之宗。所以说刚柔相济是正法。

武术中不单是鸣鹤拳要做到刚柔相济，其他南北各拳派也多是如此。只不过在不同的拳种中，技击上刚柔相济的形

式和方法表现不一样而已。

在技击上过刚的手称为硬手即坏手，过柔的手称为软手。从攻防上来说，过刚易被柔克；过柔易被刚制。在刚与柔之间要求做到刚而不僵，柔而不软，劲力透达。

柔应柔而不松、不软、活泼不滞，变化万千，即鸣鹤拳所要求的“摇”。能做到这一点，那么你在技击时就能“触即变，发如箭”，当你一接触到攻击手时，就善于观察其攻势，即时变化自己的手法而击败对方。

（三）鸣鹤拳对手、眼、身、法、步的要求

鸣鹤拳虽说也是鹤拳中的一种，但它有其独特的风格，在训练时对身体各部位及身法、步法上也有其特别的要求。这里分述如下：

手　　法

鸣鹤拳对手法要求沉肩坠肘，双肘护于双肋，手上的每个关节要节节呼应，手上动作敏捷多变。技击时气沉丹田，意要贯注于双手，逢桥则断，无桥生桥。若遇攻击手进攻时，可引进对手用“摇法”变化我方和对方的重心，乘我稳敌倾之时即速击之。

在引进对方时应注意见力生力，见力弃力，见力化力，做到知人力，而我力不被人所知。有引之劲必化之，有出之劲必制敌，做到外节如棉，内节如钢，“刚柔相济定心神”。

眼　　法

在武术中，特别是在技击时，眼为第一先行官。常言说：“一看便知你的功夫。”眼是通过视神经，把观察到的东西，反映给大脑，而大脑立即进行分析和综合並作出反应。鸣鹤拳运动是整体协调的，故称“一动无不动，一静无不静，静则机息，动则万变，眼看神自到，眼行胯先行”。练拳时应做到手到眼到，特别在技击时眼神定要顾及周身上、下、左、右，如不注意眼神的配合，在技击时必败无胜。在训练时还要做到内外相合，外使身、手、脚、胯合；内使眼、心、气合。

拳诀说：“猫窜、狗闪、蛇鹰眼”，就是要求眼睛象蛇与鹰那样锐利，炯炯有神。

身　　法

鸣鹤的身法前面已讲了很多，值得再强调的是，在平时训练时应注意练其“三正”，不偏不斜。练三战为本，下阴上提，（即提裆吊肚），沉肩坠肘，含胸拔背，上下相随，贯穿一气。要“摇、宗”多变。

腰部松沉挺直，气沉丹田，以腰发劲，劲由腰起，发于全身，以腰带动全身各部进行运动。

步　　法

鸣鹤拳要求步法稳固，练时两足为根，力由根起，劲在腰头。两腿有虚实之分，且做到虚中有实，实中有虚，虚虚实实，实实虚虚，变化万千，马走三角。

步法应与身法、手法、气、力、功很好地配合，互相呼应，上下相随。实腿时应稳如泰山，五点金落地，落地如生根。这样不易在近战时由于引进敌手，而自己由于重心不稳、步法不实而破坏了步调，引起上肢动作的错乱，反被对方击败。

同时还要注意到鹤拳的特点：退手、退身、退步；进手、进身、进步。做到攻击时发出的劲力准确有力，力点透达。

四、飞 鹤 拳

（一）飞鹤拳的特点

飞鹤拳也是南派鹤拳中的一种。“通之为飞”，所谓通就是舒展之意。飞鹤拳的特点是比其他鹤拳更为形象、舒展、大方。飞鹤拳多模仿鹤的飞翔、跳跃、展翅拍击等动作，吸气上提似飞，常以声助力，动作形象优美。

飞鹤拳跟其他南拳一样，身法上也讲吞、吐、浮、沉，两臂的动作较多，有如鹤翅拍击水浪之势。

飞鹤拳在套路上分三战、四门、八步连、二十八宿等，也以三战为主。训练时步法上要求两脚尖内扣（福建人称之为“包马”）。步法训练以梅花桩为主，技击时进退变化似三角马。

手法上有击、勾、摔、点、贴、盖、压、剪、弹等，手上也跟其他南拳一样讲五行变化。

飞鹤拳与其他鹤拳的根本区别有三点：

1.飞鹤拳的动作多模仿鹤飞行和走路的各种动作，故其动作比其他鹤拳形象逼真。

2.飞鹤拳训练时两臂象征着鹤鸟的双翅，出手时双手肌肉高度紧张，两手不断地发出一阵阵地颤抖之劲，有时还发出长鸣之声，以发声助发劲。

3. 飞鹤多以鼻吸气，以口呼气。吸气时气沉丹田，应保持有上提之感，有助于发劲。

（二）飞鹤拳的基本功：三战

飞鹤拳也跟其他鹤拳一样，初学时除站桩立马之外，就是要求练三战。前面说过，“三战”应是“三正”：头正、身正、马正。也有人说“三战”应为“三箭”，“三箭”即是“三变”：手变、身变、步变。我们说，这两者在鹤拳中都是不可缺少的。“三正”是拳术中基础的基础，只有在牢固掌握“三战”的基础上才谈得上“三变”，“三变”是在“三战”的基础上更提高一层。而只有练好了“三变”，才能出手制胜。

飞鹤拳初学者，首先要练的是桩步与动作的稳健、练落地生根的包马。变的是梅花桩的步法，练的是三战之身步。飞鹤拳要求运动时每个动作都要稳如泰山，轻如鹤戏水，但在任何情况下都要保持“三正”。

练“三战”和“三箭”，只有坚持冬练三九、夏练三伏，使自己的身体素质适应于这一拳种的运动量，才能使自己牢固建立起应付各种复杂情况的灵活多变的条件反射，才能做到动步必是包马、梅花桩，动身必定是“三正”，遇敌时能用“三变”制胜。这好比一个驾驶员，当他开动汽车时，首先必用脚踩离合器。由于驾驶员天天如此操作，就形成了这种条件反射。他不管在任何危急情况下，不管如何突然，驾驶员总忘不了踩离合器后才刹车，他决不会先刹车后才踩离

合器，这是长期训练中形成的一种运动性条件反射。建立起这种条件反射也就是飞鹤拳里所要求的基本功。

拳诀说："练武不练功，到老一场空。"就是说基本功是武术之源，是武艺之根基。练好其根基可为今后掌握拳术和高深的技击技巧提供良好的身体素质和技术条件。如果练拳不练功，你就是学会了很多套路，学了很多技击技巧，也是无用的。这好比墙上的芦苇，虽然也有根，但由于根子浅，根足无力，故有"习拳先站桩，练武先练功"、"拳好三战找"之说。

南拳特别强调练桩功。武术中的桩功有好几种，不同的流派和不同的拳种有其不同的桩功，其要求也就自然不一样。飞鹤拳与其他三种鹤拳明显不同之处是，它多仿效鹤的飞行和跳跃的动作，故飞鹤称之为"走架"。所以它的桩功并不要求练得静止稳定，应练稍动的桩功，即所谓"动中求静"的桩功。这种桩功是采用流传的传统方法，如"包马"、"梅花桩"等来训练的。

飞鹤拳桩功的训练应很好地配合呼吸。呼吸应深长有力、气沉丹田，且气应有意识地上提，使气鼓荡，在紧张运行时仍能保持浮中有沉，沉中有浮（取浮有助于飞、沉有助于稳之意）。

飞鹤拳的呼吸方法大多以鼻吸气，口呼气，这与它的拳势激烈，动作舒展大方的运动规律也是分不开的。

飞鹤拳的呼吸，只有经过长期训练，论年不论月，才能达到浮中不躁，浮中有沉。也只有经过长期训练，才能使运动器官和内脏器官，特别是使呼吸器官能适应本拳种的运动要求。

（三）飞鹤拳运动的呼吸方法

飞鹤拳运动的呼吸方法比起其他南拳较为特殊，大多用鼻孔吸气，用口呼气，而且是在发声时同时将气呼出。它包含有武术中的"沉气"和"提气"方法。

它的运气方式是：吸气时应深长有力，当气体吸进时应气沉丹田，通过膈肌与腹肌的运动使腹腔内脏产生相应的蠕动。气体在体内运动时，使腹内产生有微热感，使胸部、腹部充实、圆满并富有弹性。这样在运动时就自然会降低人体的重心，使人体易于下沉，使盆腔的重心能保持稳健，落地生根。就在这气体下沉的同时，大脑应有意识地指导将气迅速地上提，这时腹壁肌向内收，胸腔就会不断地扩大。这样呼吸就会深长，会提高人体的重心，使之有上提之感。这两种方法不断地交替进行，时间久后就会做到沉能落地生根，浮能上提，有飞之意，使动作轻灵、敏捷。

由于飞鹤拳拳势激烈，运动量大，在发劲之时，肌肉强有力地收缩，不断地发出颤抖之劲，再加上时而还用喉发声，以声助力，所以，运动时对氧气的需要量相应地也就增加。如果没有很好地掌握正确的呼吸方法，运动起来就会出现气急，运动速度不快，活动时人体重心不易下沉，反而上浮，使动作不协调，运动效果也自然会下降。所以说，在不同情况下，针对不同动作，如何协调地配合不同形式的呼吸方法，是学好飞鹤拳的关键。

（四）飞鹤拳的内劲与灵敏

内劲对于武术运动员来说是必不可少的。任何拳种，任何流派，对于内劲都有它们自家独特的要求。不同拳种有不同的技击方法和用劲方法。飞鹤拳要求的是一种“颤劲”，只有练习者身上具备了这种劲，练起飞鹤拳来才会使动作变得轻巧、刚柔、虚实有分，才会使人感到你的套路运动起来很有份量，不会飘浮、松懈无力或僵硬死板。技击时，才能做到出手如神，变化无穷，如同武术家们常说的那样“来如暴风骤雨，去如风卷残云。”

飞鹤拳的“颤劲”，是以意贯注，以气运行，以声助力，肌肉高度地收缩，从而发出一种“颤抖”之劲。这种劲并非全是刚劲，它是刚中带柔，柔中有刚，总的说来是偏刚。飞鹤拳运动起来既有它的坚韧性，又富有弹性。

这种飞鹤拳的“内劲”，柔时很有韧性，刚时极其坚硬，出手时有压倒一切对手之势。

这种飞鹤流派的“内劲”也常常可以从运动的外形上观察出来。我们只要看练飞鹤拳的运动员在表演套路时的双手，就可看到它不断地发出颤抖之劲，当发劲激烈时还可以听到肘、臂、腕关节所发出的“咯咯”的响声。

飞鹤拳的内劲，在技击时从外表上是看不到的。在技击时它具有特别的功效，是隐于内，而不象练套路时那样显于外，故有“听劲”之称。它能随人之劲力分量而变化，随人之动而动，随人之变而变。能知人之劲力分量，而人不知我

之劲力分量。

由于内劲的充沛要结合手、眼、身、法、步和手上五行之变化而产生一种独特的“妙劲”，轻而不浮，即称之为“飞”。它是一种刚柔结合的巧劲，技击时手到劲即到；与对手相遇时能使对方引之即来，送之即去。

飞鹤拳在技击时也是讲短打，讲五行变化。近战能做到步步逼近对方，手到步到劲即到。

由于在内劲的支配下，五行变化时能不断地改变对方的身体重心，处处步步控制对方的重心，使之不稳、倾跌；使对方不知我手如何变化、何时何处而发，使对方想还手又不见我手，想变手又变不动，想退又退不得，时时处处受制于我。

反之如果运动员自身没有一定内劲的话，那出手时后果可想而知。比如，人出刚手时，我也出刚手，因内劲不足，刚不过人；如出柔手，也会因内劲不足，柔被刚制。那样就只得被动地随人变而变，被动地被人所牵制，最后被击败。

练过武术的人都知道，武术并非光有劲就能制胜，它还得靠自身变化的灵敏性。

当然，一个运动员的灵敏性并不是身体内部固有的，特别是武术这个项目，它完全靠常年累月刻苦锻炼出来，并且是在运动员掌握了各种动作的高度技巧后才会产生的。所以，运动员只有正确熟练掌握各种运动技能，灵敏才会表现得更加明显突出。

一个高水平的飞鹤拳运动员，既要有高度的灵敏素质，也要有足够的劲力。只有灵敏，没有足够的内劲，“武术”这

个项目就不能算真正掌握了。反之，有一定的劲力，没有足够的灵敏，在技击攻守中同样地也是不能克敌制胜的。所以灵敏与劲力是缺一不可的。

比如散打，它对灵敏、劲力的要求都很高。它不象武术中表演的对练，对练是按预先安排好的攻防套路来进行练习。而散打就不一样，当双方对阵时，由于双方都未知对手之分量，而双方学的又不一定是同一拳法，特别是不同的拳种，有它的不同手法变化，而且在对打中，要在一刹那时间里，速破对手而变我手，那是需要高度的灵敏与劲力的。

俗语说，“千拳归一路，打人只一着”，“拳术全靠快打慢，步步有解，急步难防”。何况在技击时，双方的动作变化都不是在预料之中，而是千变万化，要在一刹那时间里随机应变才能制胜。平时要有高度的灵敏与劲力，才能在交手变化中做到精确地判断、准确地应付，“刚来柔克，柔来刚制”。

（五）飞鹤拳对身体各部的要求

飞鹤拳在训练时对身体各部也有一些特殊的要求，分述如下：

头　部

飞鹤拳三战即三正，第一正就是要求练头正，即在任何情况下应保持头部的自然中正，不要摇头晃脑，左歪右斜；面部也应保持自然。

飞鹤拳不但要求运动员头部要正，而且要求其项部要稳，故拳谚有“头要顶，项要稳”。只有头顶，项才会稳，人体各部才能保持正直。在头部保持正直的情况下，项部也须正直，而且要松柔，这样才能使头部灵活。

头、项正直灵活，眼睛就能左顾右盼。在武术运动中，武术功夫的深浅、好坏，并不是由面部的喜、怒、哀、乐来表现，而是取决于运动员的心理状态和精神面貌。眼是体现精神面貌的重要标志，眼神可将运动员内在的东西充分地表现出来，使之动作更加有生气。

武术家们常说，“功到自然成”，待功夫到家之时，练起功来，两眼自然有神。故有“眼能传神”、“眼睛是灵魂的窗户，眼睛能体现一切”之说。

飞鹤拳还要求运动员做到“眼似电”，也就是说要求武术运动员的两眼要如闪电般地迅速、敏捷，做到手到眼到，手眼相随。只有做到“眼似电”，才能达到“拳如流星”。飞鹤拳还要求运动员做到“蛇鹰眼”，即要求两眼练得如蛇和鹰的眼睛一样地灵敏、锐利。

眼神的作用在武术家的散打中最为突出。当双方攻击手对垒时，双方的眼睛都要密切地注视着对方身体的各个部位，只要一方动作稍作微小的变化，另一方就会作出准确判断，随之作出相应的反击。

总之在训练时定要注意头、眼、项三部动作的准确与配合。

上 肢 各 部

上肢包括肩、肘、腕、手四个部分，一般都简称为“手”。

飞鹤拳这一拳种将手分为根、枝、叶三节：肩为根，肘为枝，掌为叶。它要求三节要节节贯通，训练时形成一个整体，如一棵树的根、枝、叶一样连在一起。植物是根吸收土壤里的养分，后经枝送到叶，才能使枝叶茂盛。人体上肢这三个关节也正是这样，肩部关节接收人体传送来的劲力，由肩部传送到肘、腕关节。只有节节贯通，人体发出的劲力才能顺达梢节，劲力就不致于僵硬死板，才会出手自如。当然，这也是需要经过长时间的持之以恒的锻炼才能做到的。

只有节节贯通，紧密配合，技击时上肢的手法才会越出越奇，变化无穷。如果再有一定的硬功，出手就能达到忽而如棉、忽而如铁的程度，使中节肘前能呼掌、后能应肩，遇敌步步能解。

飞鹤拳要求练好灵活多变的双手，再配合好手法、步法、眼法，技击时就能使对手进不得势，退难脱手，并能引对方进攻之力为我力，引进攻之劲为我劲。

躯　干　部

躯干部包括胸、背、腰、腹、臀。

躯干部是人体重心之所在，它是人体一切运动动力之源。四种鹤拳都要练丹田功，呼吸特点都是由胸式呼吸引向腹式呼吸，呼吸要求深长、均匀、有节奏，故身法上都要求其稍含胸，因为含胸更有利于使呼吸深长细柔。

腹部的变化是伴随着腹式呼吸而变化的，时而实，时而满，满而圆。在一般情况下，吸气时腹部挺出，在腹部内收时要求收而实，同时配合提裆吊肚，使内气充实，这时训练者就会感到自身象贮有无穷之力。呼气时不要将肺内气体一

呼而尽，应保留有一定的余气，使腹内保持充实、圆满有弹性。

腰部是全身运动及身法变化的关键。重心稳定与否也取决于腰。只有腰部松正，才能使身体各个部位保持正直而做到“三正”，正如俗语所说：“练武不练腰，终究艺不高”。

腰部对推动劲力到达身体各部也起着重要的作用。有意识地注意腰的运动，对掌握拳术以及对健身都起着积极的作用。

飞鹤对臀部的姿势要求不凸而收且要松正，形成整个上身的稳固坐盘。

下肢各部

人体的下肢各部，对飞鹤拳来说应要求练其裆、胯、膝、足四大部分。

裆的训练对鹤拳来说是很重要的。飞鹤练习吊裆，不但在套路上要注意练，而且在平时也得注意练，特别是早上起床后常要配合腹式呼吸练吊裆，即在吸气或呼气的同时应有意识地保持提裆，这样长久练习就会使裆圆实。裆的圆实就会使元气更加充足不松。

胯要求放松，胯放松能使腿灵活。武术家们常说：“练拳不练腿，到老还是冒失鬼。”可见武术家把对下肢各部位的要求是摆到何等重要的地位。拳谚说：“步不稳则拳乱”，根基不稳，上肢的变化就更谈不上了。

飞鹤拳多仿效鹤的飞翔、跳跃，时常出现单腿独立的平衡动作，需要单腿负担全身的重量，还要保持“三正”，而且要变化自如。因此，飞鹤拳对下肢的训练要求是很高的。

五、食鹤拳

（一）食鹤拳的特点

食鹤拳"掠之为食"。食鹤拳在训练时吸气和吐气经常发声。食鹤拳多用指，有如鹤啄食状，动作轻巧、快速，手上也讲五行变化。

食鹤拳要求以静为主，静以养神，一静百静，一动百动。它的静是以意守气，养其浩气。动时快速勇猛，讲究精、气、神、手、眼、节的配合。拳势有时较为激烈，上肢动作较多。步法稳固，练时以两足为根，力由根起，劲在腰头，气沉丹田。脚上讲落地生根，吞身逐臂，井井向上，动作整齐清晰，身正步稳，稳静内在，内外合一。运动起来给人以沉着、稳静，灵活多变，勇猛而慓悍的感觉。手法则要求四平八正。马步常用三角马（即三点五梅花）。技击时脚上是"无搭不伸腿"的（即手上如没有缠住对方身上的某个部位时是不起腿的）。食鹤拳是讲突然出击的，拳谚说："食鹤变，五行变"。

下面谈谈食鹤拳五行手法的使用方法和它们之间的相互变化：

1.金手——逢顶属金。两手成勾手，勾尖朝里，勾顶向外，横的用腕向外顶开对方的攻击手，出单手，双手都可以（要灵活掌握）。

2.木手——逢枝属木。当对方进攻时，用挑掌向上向外挑开攻击手，紧接着用直插掌攻击对方（单、双手都可以）。

3.水手——逢浪属水。水手分为明水手、暗水手两种。明水手：松握拳，拳心向上，两前臂同时向外抖出，劲在桡骨远端；暗水手：双俯掌，对方攻来时先向外扣腕，下按对方的手腕，紧接着就可以随意进攻对方。

4.火手——逢冲属火。两掌向前推出（如同双推掌），劲在掌根。进攻时两手向对方胸部出击，当对方进攻时可先用掌根顶开对方的攻击手，紧接着向对方的胸部推去。

5.土手——逢沉属土。两臂屈肘，胸前握拳（拳心朝上）。遇到攻击时，两拳变掌，擒住对方手腕，紧接着向对方击出或插出。

五行之间的变化：水手来土手挡，木手来金手克，金手来火手破，火手来水手堵。

总之鹤拳练习时是手对脚，叫做天对地。手上讲五行，脚下"五点金落地（即五趾用力抓地）。落地有生根与不生根两种，进实退虚，弃力借势，跟进如拔河，虾退狗宗身，出手如刀眼，交手似羽毛（轻地）。不丁不八（指步型），井井朝天（手、臂、肩的肌肉凹陷处）。手法上分天、地、人、和四个字，天手如潮（上挑之势），地手如刷（下踩之劲），人手为撞，和手为弹。

（二）食鹤拳的运气方法

食鹤拳跟其他三种鹤拳一样，也讲运气，以气助劲。

食鹤拳的运气方法大致与其他鹤拳相似，但也有它独到之处。

食鹤拳的运气是使之气沉丹田后运于全身。运气的目的是使气助劲，武术家们称之为内功或气功。

食鹤拳练气功分为两种：一种为“静功”，一种为“动功”。

静功的训练方法有坐式、站式、卧式。静功一般在早晚练为宜。练时人站、坐或卧皆可，其目的是增强其人体内的元气。

练时身体保持正直，两脚分开，两手伸直，靠于两大腿旁，后进行运气训练，以意守气，以增加内气。练静功也并不是静而不动，而是静中带动，即外静内动。

动功则是在激烈运动时进行的。在训练时除身体各部位要按食鹤拳身法要求进行，步型、步法、手型、手法都要符合其规范要求外，还要求在运动的同时配合运气。静功与动功的运气方法大致是一样的，不同的只是一个在静时运气，一个在动时运气，其目的都是为了增进人体之内气。

练习运气时，要意守丹田，由鼻孔吸气，下沉丹田，使丹田部位产生一股暖流，经尾骶部沿脊柱上行，过头顶，再经颜面、胸部下行，回到丹田，这样循环运行。练武功的人只有做到自己有这种感觉，才算是内功到家了。

（三）食鹤拳对身体各部的要求

食鹤拳也是鹤拳中的一种，四种鹤拳都是由白鹤拳发展

而成的，故它们有很多相同之处。

食鹤对身体各部同样要求其头顶、项稳、松肩、松腰、松胯，提裆吊肚，气沉丹田，上下各关节连贯一致，内外相合，讲究精、气、神、手、眼、节的配合。上肢动作较多，步法稳固，练时两足为根，力由根起，劲在腰，腿上讲落地生根，手上讲吞身逐臂，井井向上（即腕井、肘井、肩井），交手时内节似铁、外节如棉，手掌忽而如泥，忽而如刀。

练时马实身动。步法善用“三点五梅花”，起伏，转折多变，象鹤在抢食之势。要做到腰似轴，脚似轮，要紧裆收胯，要前轻后重。

手法上有顶、压、盖、卷、挑、插、托、辗等：

顶——在这里是一种手法，也叫金手。顶是用手背顶，
可用单手顶，也可用双手顶，上下左右皆可顶。

压——是盖之意。

卷——是缠之意。

挑——手由下向上谓之挑。

插——是南拳中的一种进攻掌法，一般用五指，也有用四指分开，都可插。

托——一般用阳掌托，是托对手的腿或托对手之二节（指肘关节）。

辗——摇身、辗转。

腿法上有踢、弹、扫等。但食鹤拳的腿法也跟其他南拳一样，一般是无搭不出腿的，也就是说不缠住对方的某个部位是不起腿的。

六、套路部分

在套路部分，我们选有宗鹤拳、鸣鹤拳、飞鹤拳三种鹤拳的主要套路，但不包括各自所有的套路。关于食鹤拳套路，我们调查多年，尚未能收集到。为了免于失传，呼吁广大武术工作者致力于这方面的发掘、整理工作。

鹤拳套路多分三战、四门等，为了便于练习，我们把它串编成套，读者可以练习全套动作，也可以分段练习。

各套路的动作名称和动作说明，我们不按传统方言进行音译，而采用符合运动生理解剖要求的术语，以求通俗易懂，便于说明动作特点。

为了帮助读者理解动作，便于练习，我们在套路中还附了简单的技击要领（如动作相似，则不作赘述）。

在本书的图解中，我们按一般的惯例，用实线表示右手和左脚下一个动作的路线，虚线表示左手和右脚下一个动作的路线。套路练习的动作开始时都是面朝南。

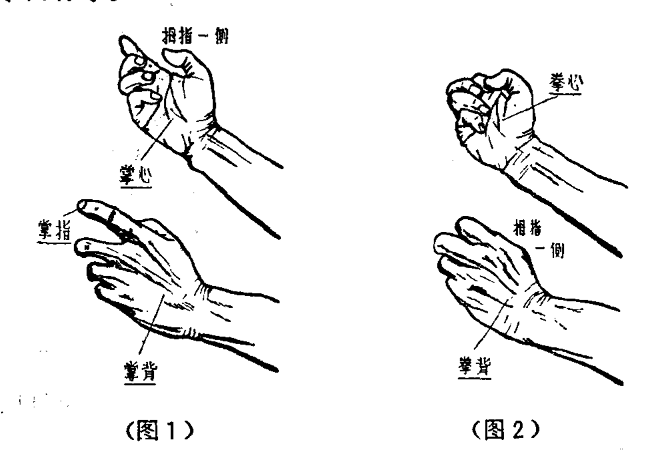
宗鹤拳套路

基本手型

1.鹤爪掌：五指弯曲微握（图1）。

2.鹤顶拳：五指屈握，中指中节凸起成尖，拇指屈靠于食指末节（图2）。

说明：本套路中为了文字叙述方便，鹤爪掌简称掌，鹤顶拳简称拳。



（图1）　　（图2）

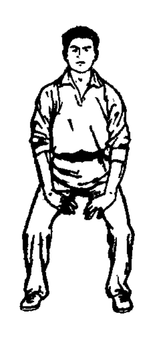
基本步型

1.平行步：俗称平行马。两脚左右平行站立，约与肩同宽；两腿屈膝略蹲，前脚略前于后脚一至二寸（不超过半脚长），前脚尖微向里扣；后脚尖略外撇，身体重心在两脚之间，前膝略扣，上体正直（图3）。

说明：本套路中指的平行步如无另加文字说明均指右脚略前的平行步。

2.三角步：俗称三角马。两脚前后站立，与肩同宽；两腿屈膝半蹲，前脚后跟的延长横线与后脚尖距离约一脚长，前脚微向里扣，膝略内扣；后脚尖外撇约45°，膝内扣，提

裆、上体正直，重心前三后七或前四后六，按动作需要有时可略有改变，但重心一般以后腿支撑比例为重（图 4 ）


（图 3）


（图 4）

说明：以上两种步型重心的高低靠屈膝的角度来调整。重心要高时，屈膝角度大些，有时因动作需要，腿可挺膝伸直；重心要低时，屈膝角度小些。

动 作 名 称

预 备 式

三 战

一、平行步双顶掌　　二、平行步双按掌
三、上步三角步双格拳　　四、三角步双打掌
五、三角步双压拳　　六、三角步双贯拳
七、三角步双推掌　　八、三角步双翻打
九、三角步双夹拳　　十、三角步双推掌
十一、上步三角步双推掌　　十二、三角步双打掌
十三、三角步双压拳　　十四、三角步双贯拳

十五、三角步双推掌
十六、三角步双翻打
十七、三角步双夹拳
十八、三角步双推掌
十九、上步三角步双推掌
二〇、三角步双打掌
二一、三角步双压拳
二二、三角步双贯拳
二三、三角步双推掌
二四、三角步双翻打
二五、三角步双夹拳
二六、三角步双推掌

打 四 门

二七、转身三角步右推掌
二八、上步三角步双挑掌
二九、三角步双格拳
三〇、上步三角步双挑掌
三一、三角步双压拳
三二、三角步双贯拳
三三、三角步双推掌
三四、三角步双翻打
三五、三角步双夹拳
三六、三角步双推掌
三七、转身三角步右推掌
三八、上步三角步双挑掌
三九、三角步双格拳
四〇、上步三角步双挑掌
四一、三角步双压拳
四二、三角步双贯拳
四三、三角步双推掌
四四、三角步双翻打
四五、三角步双夹拳
四六、三角步双推掌
四七、转身三角步右推掌
四八、上步三角步双挑掌
四九、三角步双格拳
五〇、上步三角步双挑掌
五一、三角步双压拳
五二、三角步双贯拳
五三、三角步双推掌
五四、三角步双翻打
五五、三角步双夹拳
五六、三角步双推掌
五七、转身三角步右推掌
五八、上步三角步双挑掌
五九、三角步双格拳
六〇、上步三角步双挑掌
六一、三角步双压拳
六二、三角步双贯拳
六三、三角步双推掌
六四、三角步双翻打
六五、三角步双夹拳
六六、三角步双推掌

五 步

六七、上步三角步双格拳
六八、上步三角步双挑掌

动　作　说　明

预　备　式

并步站立，两手五指并拢，两臂自然下垂，贴靠于两腿外侧。两眼平视（图 1）

三　　战

一、平行步双顶掌

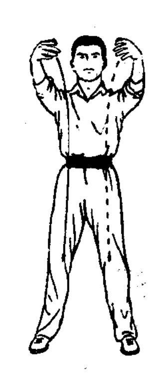
1.左脚向左侧出一步，与肩同宽，屈膝略蹲成平行步。同时两手下垂于胯前，两掌心向后。两眼平视（图 2 ①）。

2.上动不停，脚步不变，挺膝站起。同时两臂屈肘上提至胸前，肘略与肩平，两掌背相靠。随之两前臂外旋屈腕，向前上方顶击，力达掌背，两掌指相对，两掌略高于眼，稍宽于肩。两眼平视（图 2 ②）。

技击要领：整个动作须连贯，两脚脚趾用力抓地，两腿挺膝发力，掌击对方脸部，在击掌过程中可挡开对方手臂。


（图 1）


（图 2 ①）


（图 2 ②）

二、平行步双按掌

两腿屈膝半蹲。同时两臂屈肘内收，两掌经两腮旁向下按于胯前，掌心朝下，掌指相对。两眼平视（图 3）。

技击要领：两掌下按与两腿下蹲的动作要协调一致，按压对方正面胸前攻来拳脚。

三、上步三角步双格拳

左脚向前一步。两掌体前交叉。右脚向前一步，两腿屈膝成三角步。同时两掌变拳，翻肘向上向前抖击，屈肘停于胸前，两掌心朝上，两拳距离稍宽于肩。眼看两手（图 4）。

技击要领：上下动作要连贯，身步配合要协调，抖格对方拳掌，借助明暗两劲。

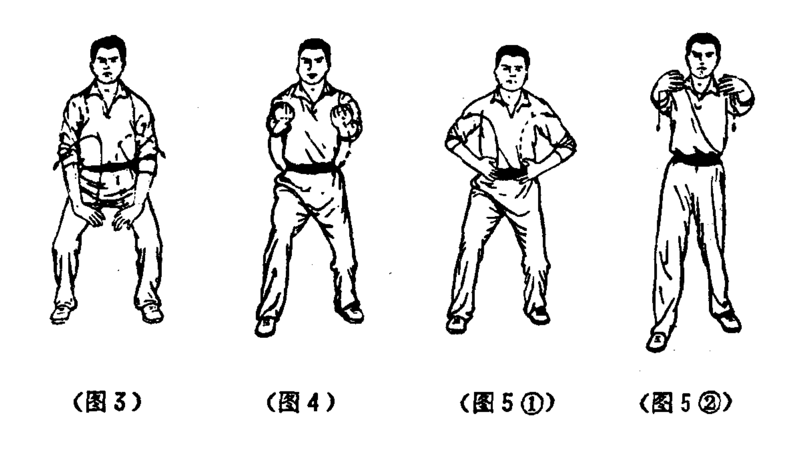
四、三角步双打掌

1.脚步不变。两臂内旋，两拳变掌，虎口朝上，向上、向前、向下划小弧。随之两肘下沉，两掌后收，击拍两腹旁，掌心朝后，掌指相对。两眼平视（图 5 ①）

2.上动不停，两腿挺膝站起。同时使两掌心朝内，两掌

向前推击，力达掌背，高与眼平，两肘微屈，两掌心朝后，掌指相对。两眼平视（图5②）。

技击要领：两掌后收要吸气；击掌时应吐气发声似鹤鸣；两腿挺直与打掌须同时，劲由足起，腰助之，丹田发力，力达掌背。意在击打对方胸高以上部位。



（图3）　（图4）　（图5①）　（图5②）

五、三角步双压拳

脚步不变，两腿屈膝略蹲。同时两掌变拳，前内旋，略屈肘下压，停于胸前，掌心朝下，两拳距离略宽于肩。两眼平视（图6）。

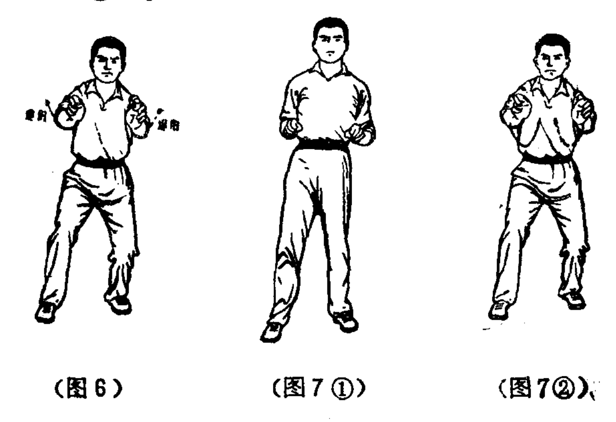
技击要领：沉气；两手下压对方攻来的拳脚。

六、三角步双贯拳

1.脚步不变，挺膝站起。同时两拳退肘向后。两眼平视（图7①）。

2.上动不停。两拳向外平拉开，再向前、向内贯击，力达拇指一侧，两臂伸直高与肩平，稍宽于肩。紧接着两腿屈

膝略蹲。同时两臂略屈肘下按、停于胸前，拳心朝下。两眼平视（图 7 ②）。



（图 6） （图 7 ①） （图 7 ②）

技击要领：揉开对方拳臂（宜用柔劲），两拳贯击对方脑门（宜用刚劲） 所谓刚柔相济。

七、三角步双推掌

1.脚步不变。两拳变掌，虎口朝上，下落经腹前，上提至胸前，两掌心左右相对。两眼平视（图 8 ①）。

2.上动不停。两前臂略内旋，两掌胸前推出，劲达掌根，两肘略屈，右掌略前，稍高于左掌，两掌心均朝前。眼看两手（图 8 ②）。

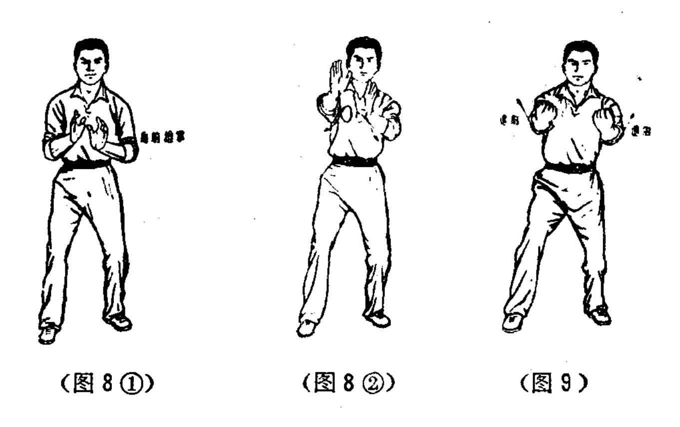
技击要领：此动作要体现吞吐，回收两掌谓之吞，前推两掌谓之吐。同时借助明暗两气，丹田发力，吐气发声，以声助气，以气催力，松肩活臂、发出颤抖之劲，即谓“宗劲”。意在推击对方胸腹部。

八、三角步双翻打

脚步不变。两前臂稍内旋，两掌变拳，两拳向下向里划

弧，再向上向前外翻抖击，屈肘停于胸前，拳心朝上，两拳距离稍宽于肩。两眼平视（图9）。

技击要领：翻肘拳打对方胸部，要求步实手快，两手有弹抖之劲。



（图8①）　（图8②）　（图9）

九、三角步双夹拳

1.脚步不变，挺膝站起。同时两拳退肘向后。两眼平视（图10①）。

2.上动不停。两拳向外平拉开，再向前、向内夹击，力达小指一侧，两臂伸直，稍高于肩，两拳距略宽于肩。紧接着两腿屈膝略蹲，同时两臂略屈肘下压停于胸前，拳心朝上。两眼平视（图10②）。

技击要领：揉开对方拳臂，内夹对方两腮部。

一〇、三角步双推掌

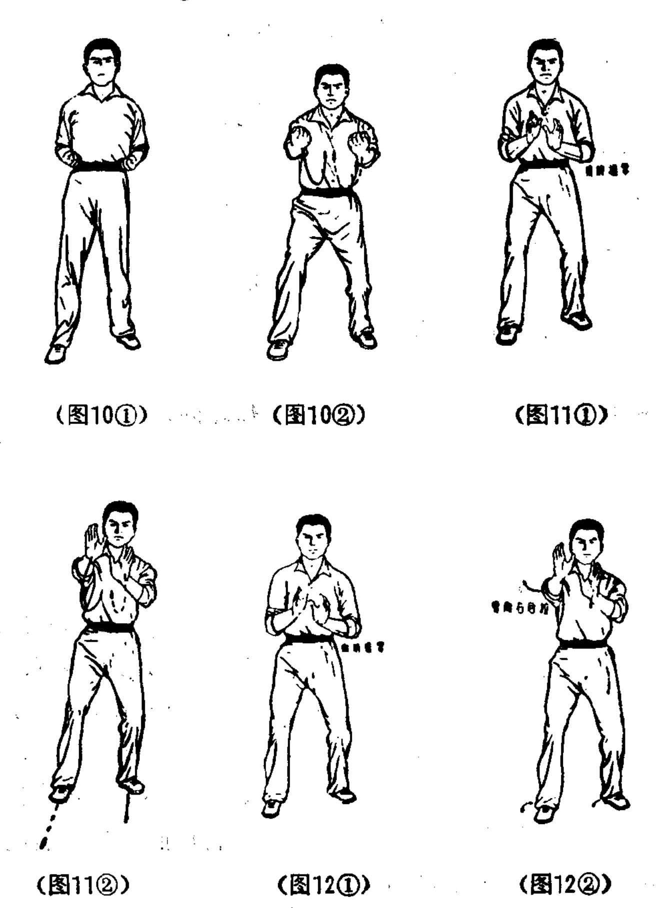
动作与“七、三角步双推掌”相同（图11①、②）。

一一、上步三角步双推掌

1.右脚向前一步，左脚跟进一步，两腿屈膝半蹲成三角

步。两掌变拳，虎口朝上，下落经腹前，上提至胸前，两掌心左右相对。两眼平视（图12①）。

2.上动不停。两前臂略内旋，两掌胸前推击，力达掌根，两肘略屈，右掌略前于左掌，稍高于左掌，两掌心均朝前。眼看两手（图12②）。



（图10①）（图10②）（图11①）

（图11②）（图12①）（图12②）

一二、三角步双打掌

动作与“四、三角步双打掌”相同。

一三、三角步双压拳

动作与“五、三角步双压拳”相同。

一四、三角步双贯拳

动作与“六、三角步双贯拳”相同。

一五、三角步双推掌

动作与“七、三角步双推掌”相同。

一六、三角步双翻打

动作与“八、三角步双翻打”相同。

一七、三角步双夹拳

动作与“九、三角步双夹拳”相同。

一八、三角步双推掌

动作与“十、三角步双推掌”相同。

一九至二六动作与一一至一八动作相同。

打 四 门

二七、转身三角步右推掌

1.右脚后跟外展、左脚后跟略内转，同时上体略右转。右臂稍屈肘随上体右转向右后拉臂，高与肩平，掌心朝下；左掌变拳，臂稍屈，横于胸前，掌心朝上。眼视正南（图13①）。

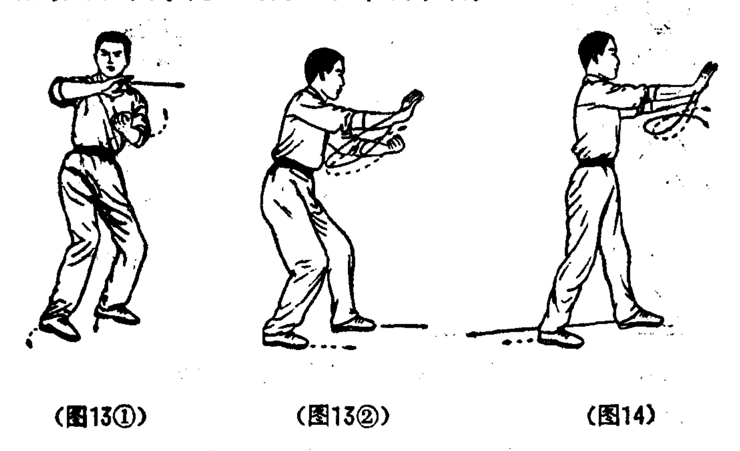
2.上动不停。左脚跟提起内转、右脚跟略外展，上体左转90°面向正东，两腿屈膝成三角步。两手不变，随身体左转向前推出，停于胸前，掌心朝前，左臂屈肘横架于胸前，拳心朝上，两眼平视（图13②）。

技击要领：上体右转与右脚跟外展须同时，前后动作要连贯，俗称“虾退”。通过转身闪躲对方正面攻来拳掌，顺势反击对方。

二八、上步三角步双挑掌

左脚向前上一步，右脚跟进一步，屈膝略蹲成三角步。两腿挺膝站起，两臂下落，两掌小指一侧拍击腹部，随之向前方挑击成竖掌，掌心朝前，高与肩平，略宽于肩，两眼平视（图14）。

技击要领：两脚上步与两掌拍腹须同时，两腿挺直发力，腰助之，两掌挑击对方双腋下或下颌。



（图13①）　（图13②）　（图14）

二九、三角步双格拳

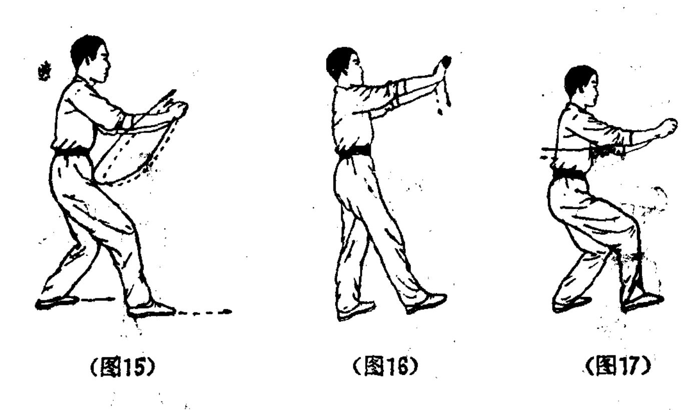
左脚向后退一步，两前臂腹前交叉，接着右脚收回半步，屈膝略蹲成右脚在前的三角步。同时两掌变拳，向下向里划弧，再向前外翻抖击；屈肘停于胸前，拳心朝上，两拳距离略宽于肩。眼看两手（图15）。

三〇、上步三角步双挑掌

右脚向前上一步，左脚跟进一步，两腿屈膝略蹲成三角步。紧接着两腿挺膝站起，两臂下落，两掌小指一侧拍击小腹处。随之向前上方挑击成竖掌，掌心朝前，高与肩平，略宽于肩。两眼平视（图16）。

三一、三角步双压拳

动作与“五、三角步双压拳”相同（图17）。



（图15）　（图16）　（图17）

三二、三角步双贯拳

动作与“六、三角步双贯拳”相同（图18①、②）。

三三、三角步双推掌

动作与“七、三角步双推掌”相同（图19①、②）。

三四、三角步双翻打

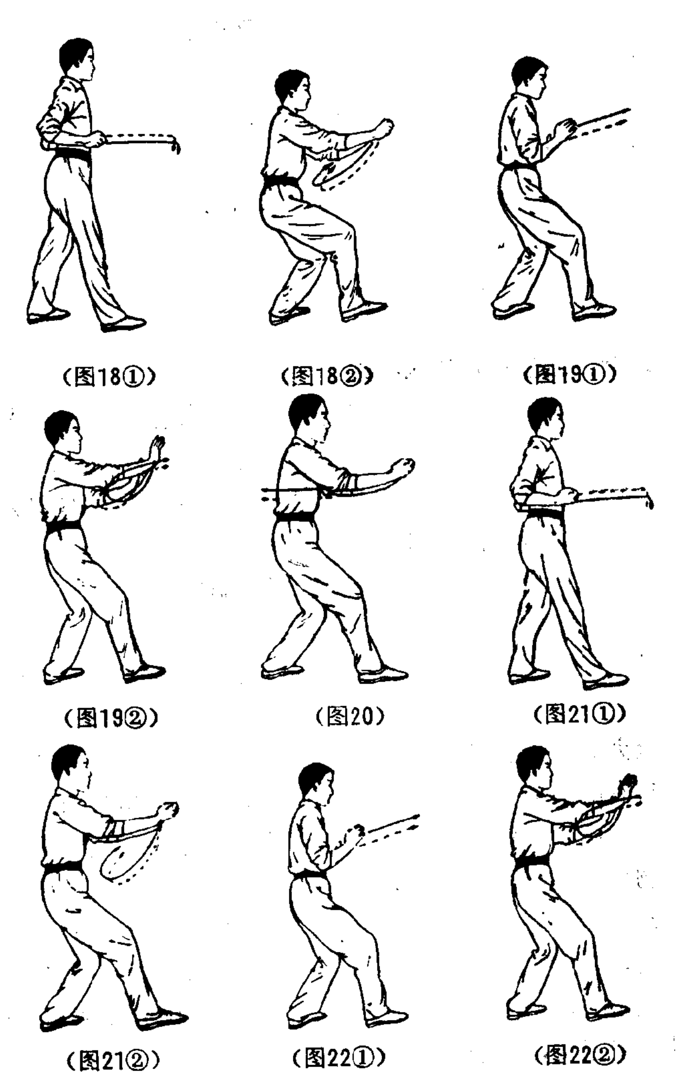
动作与“八、三角步双翻打”相同（图20）。

三五、三角步双夹拳

动作与“九、三角步双夹拳”相同（图21①、②）。

三六、三角步双推掌

动作与“十　三角步双推掌”相同（图22①、②）。



（图18①）（图18②）（图19①）

（图19②）（图20）（图21①）

（图21②）（图22①）（图22②）

三七至四六

动作与二七至三六动作相同，唯面朝北。

四七至五六

动作与二七至三六动作相同，唯面朝西。

五七至六六

动作与二七至三六动作相同，唯面朝南。

五　步

六七、上步三角步双格拳

左脚向前上步，两掌体前交叉，右脚向前一步，两腿屈膝略蹲成三角步。同时两掌变拳翻肘向上向前抖击，屈肘停于胸前，两掌心朝上，两拳距离稍宽于肩。眼看两手（图23）。

六八、上步三角步双挑掌

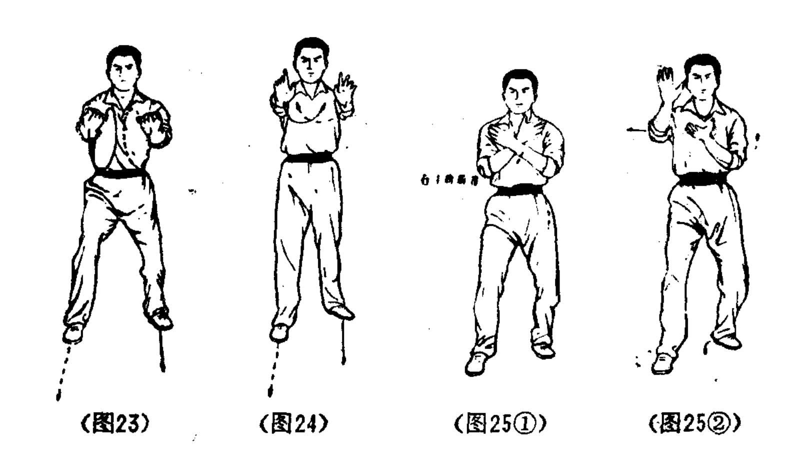
右脚向前上一步，左脚跟进一步，屈膝略蹲成三角步。紧接着两腿挺膝站起，两臂下落，两掌小指一侧拍击小腹处。随之向前上方挑击成竖掌，掌心朝前，高与肩平，略宽于肩。两眼平视（图24）。

六九、上步三角步右推掌

1. 右脚向前上一步，左脚跟进一步，两腿屈膝，略蹲成三角步。同时两臂以肘为轴两掌向下、向里划弧，再向上交叉于胸前，左掌在外（图25①）。

2. 上动不停。左掌向前推托，同时右掌向前上方推击，肘微屈，掌心朝前，掌指向上，高与嘴平。眼看右掌（图25②）。

技击要领：上步时重心要稳，左托右推配合要协调，整个动作要连贯，意击对方胸肩部。



（图23）　（图24）　（图25①）　（图25②）

七〇、转身三角步右推掌

1. 右脚跟提起外展。同时上体略右转。右臂稍屈肘，随上体右转向右后拉，臂高与肩平，掌心朝下；左掌变拳，臂略屈，横架于胸前，拳心朝上。眼视正南（图26①）。

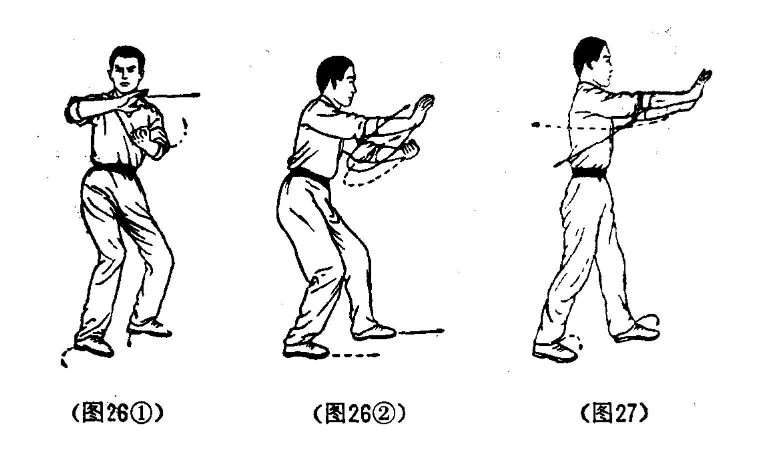
2. 上动不停。左脚提起内转，上体左转90°（向东），两腿屈膝成三角步。两手不变，随身体左转向前推出，停于胸前，掌心朝前，左臂屈肘横架于胸前，拳心朝上。两眼平视（图26②）。

七一、上步三角步双挑掌

左脚向前上一步，右脚跟进一步，屈膝略蹲成三角步。紧接着两腿挺膝站起，两臂下落，两掌小指一侧拍击小腹处。随之向前上方挑击成竖掌，掌心朝前，高与肩平，略宽于肩。两眼平视（图27）。

七二、转身三角步左推掌

两脚跟提起，左脚跟外展，右脚跟内转，向右转体135°.



（图26①）　　（图26②）　　（图27）

面向西南，两腿屈膝成右脚在前的三角步。同时左前臂向内平摆，肘微屈，略低于肩，掌心向前；右掌变拳，右前臂外旋，屈肘横于胸前。随着身体右转的同时左掌向前推出。两眼平视（图28）。

七三、上步三角步双挑掌

右脚向前上一步，左脚跟进一步，屈膝略蹲成三角步。紧接着两腿挺膝站起，两臂下落，两掌小指一侧拍击小腹处。随之向前上方挑击成竖掌，掌心朝前，高与肩平，两掌距离略宽于肩。两眼平视（图29）。

七四、上步三角步双撑掌

1. 脚步不变，两腿屈膝略蹲。同时两臂下落，两掌拍击左右胯。两眼平视（图30①）。

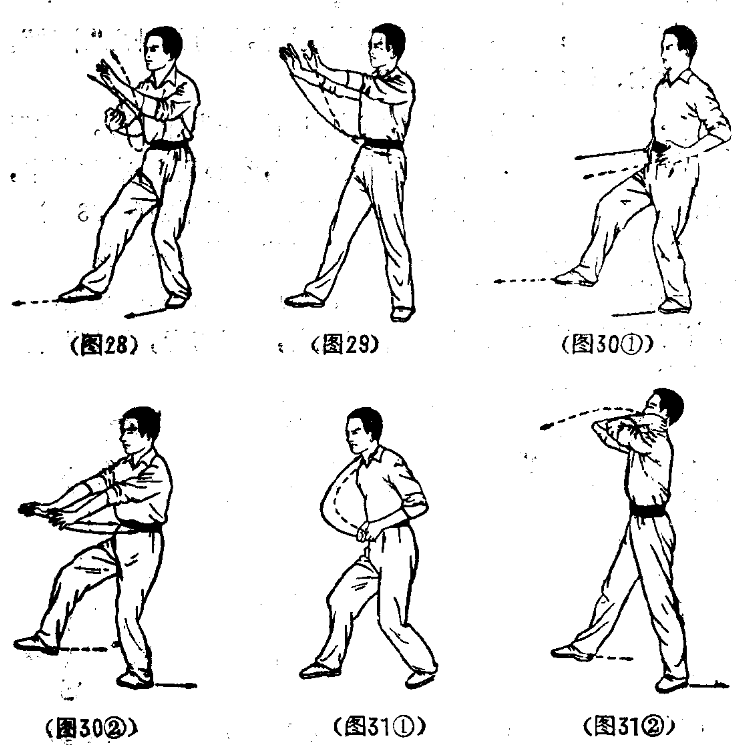
2. 上动不停，右脚向前上一步，左脚跟进一步，屈膝略蹲成三角步。同时两掌向前下方猛力撑压，劲达虎口处，虎口朝前，掌心朝下。眼看两掌（图30②）。

技击要领：屈膝与拍胯，上步与撑压须同时。手脚配合要协调，整个动作要连贯。撑压对方腹胯部，使其失去重心而仰跌。

七五、退步三角步双顶肘

1. 左脚向后退一步，右脚随之退步，两腿略蹲成三角步。同时两掌变拳快速击打小腹处，两拳相靠，拳眼朝前。两眼平视（图31①）。

2. 上动不停，两腿挺膝站起。同时两手屈臂提肘向前上方顶出，力达肘尖，两拳心左右相对。两眼平视（图31②）。



（图28）　（图29）　（图30①）

（图30②）　（图31①）　（图31②）

技击要领：对方来拳力大势猛，我退步用两手引进，立即抬肘击对方胸部。

七六、退步三角步双抖手

1. 左脚后退一步，右脚随之退一步，屈膝略蹲成三角步，重心稍靠前脚。同时左拳变掌，向前抖出，劲达掌指背（图32①）。

2. 上动不停，同时左掌变拳屈肘后收，立即再变掌向前抖击，与右掌平行，两掌心均朝上，重心略后移，两掌距离稍宽于肩。眼看两掌（图32②）。

技击要领：退步，两掌抖打对方手臂，带有颤抖之"宗劲"。

七七、退步三角步右甩拳

1. 上体左转45°、面朝南，右脚向后退一步（向北），成左弓步。同时左掌变拳，前臂内收横于腹前，拳心朝上；右掌变拳，臂略内旋前举，高与肩平，拳眼朝上。两眼平视（图33①）。

2. 上动不停，重心后移，两腿屈膝略蹲成三角步。左前臂用力向前挑出，横架肩前上方、劲达腕上，拳眼向上；同时右臂伸直，右拳猛力向后下方甩出，停于胯旁，拳眼朝前。眼看右拳（图33②）。



（图32①）　（图32②）　（图33①）　（图33②）

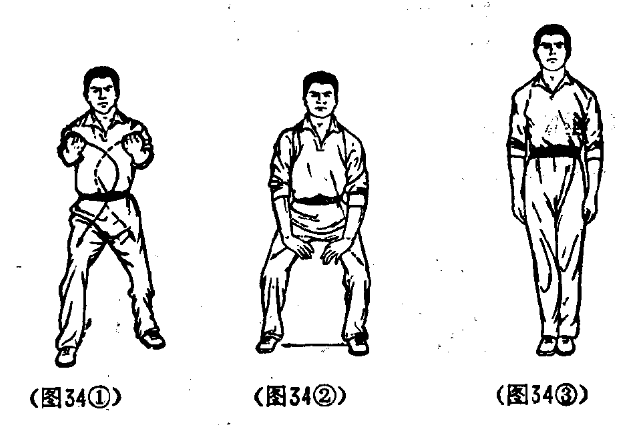
技击要领：当前后受敌之时，可用左手架开对方正面来的拳臂；右拳下甩，攻击身后敌方腹裆部。

收　式

1.左脚后退一步，两掌腹前交叉，接着右脚收回半步，屈膝略蹲成三角步，同时两掌变拳向上、向前外翻抖出，屈肘停于胸前，拳心均朝上，两拳距稍宽于肩。眼看两手（图34①）。

2.右脚后退半步，略屈膝成平行步。同时两拳变掌，两前臂内旋，向里、向下切掌停于胯前，力达掌根，两掌心均朝下。两眼平视（图34②）。

3.收左脚成并步站立（图34③）。

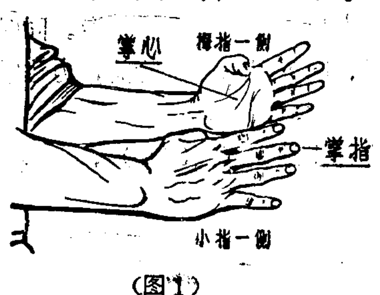


（图34①）　（图34②）　（图34③）

鸣鹤拳套路

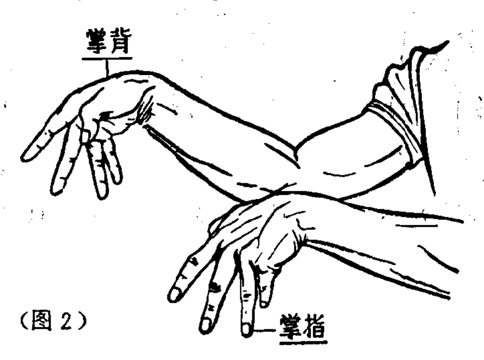
基本手型

1.掌（平掌）：俗称排指掌。腕直掌平，拇指屈靠于食指根，其余四指伸直，均等分开（图1）。



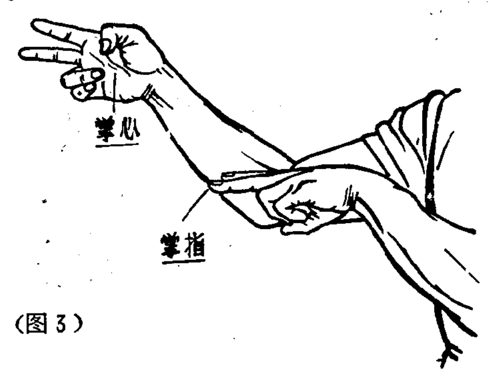
（图1）

2.垂掌：俗称千斤钩。屈腕，拇指屈靠于食指根，其余四指均等分开朝下（图2）。



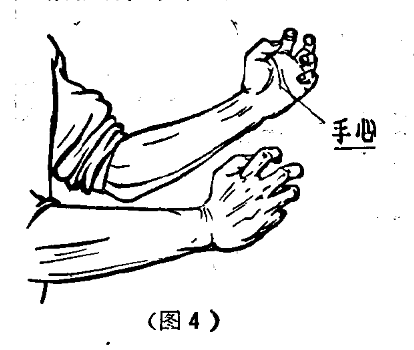
（图2）

3.双指拳： 俗称剪刀指、双指筷、金枪手。食、中二指分开伸直，拇指屈曲、虎口稍闭，无名指、小指自然弯曲（图3）。



（图3）

4.鹤爪： 五指指骨屈曲，略里握（图4）。

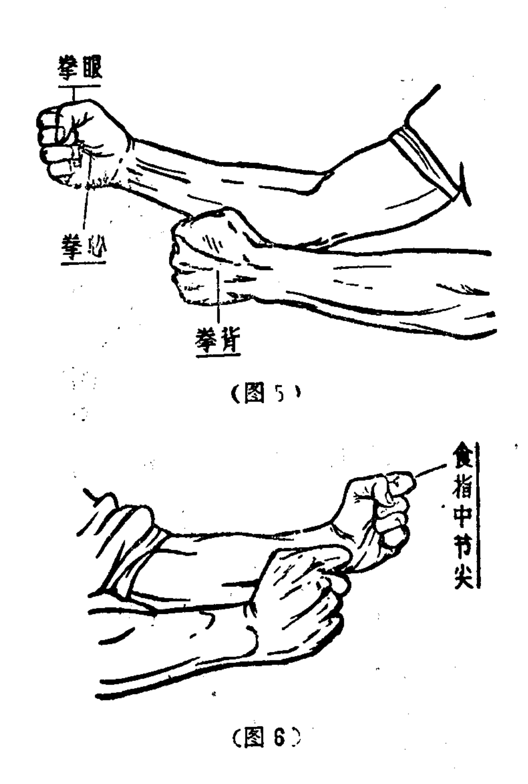


（图4）

5.拳： 同于长拳的拳。五指卷曲握紧，拇指屈扣于中、食指第二指骨处（图5）。

6.单珠拳： 俗称合凤眼、灵芝拳、单鞭珠、单扣枣拳。食指第一节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指指头紧压食指的第三节指骨，无名指与小指低于拳面，四指略成

梯形（图6）。



（图5）

（图6）

基 本 步 型

1.平行步：俗称平行马、不丁不八步。两脚左右平行站立，约与肩同宽。两腿略屈，前脚略前于后脚一至二寸（不超过半脚长），前脚尖微向里扣；后脚尖略外撇，身体重心在两脚之间。提裆，前膝略扣，上体正直（图7）。

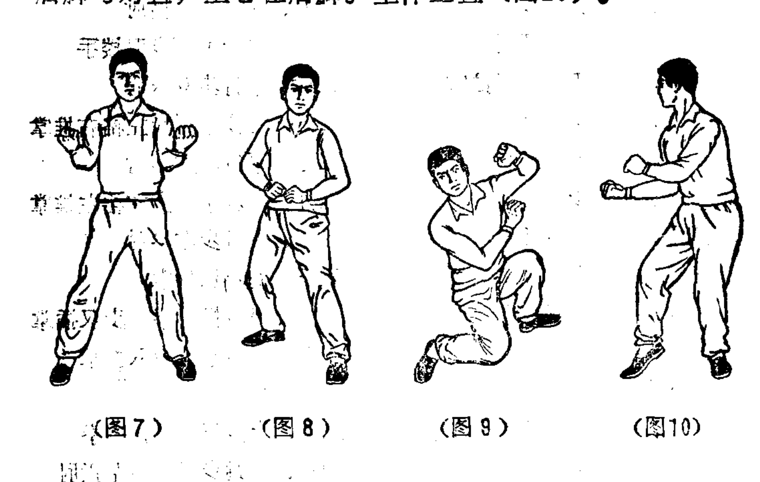
说明：（1）重心的高低靠屈膝角度来调整，要重心高时，屈膝角度可大些，有时因动作需要腿可挺膝伸直；重心要低时，屈膝角度可小些。

（2）图解说明中指的平行步如无另加文字说明均指右脚略前的平行步。

2.三角步，俗称三角马。两脚前后站立，与肩同宽，前脚后跟的延长横线与后脚尖距离约半脚长。前脚尖微向里扣，膝略内扣；后脚尖外撇约45°。膝略内扣，提裆，上体正直。重心前三后七，或前四后六，有时因动作需要可略有改变，但重心一般以后腿支撑比例为重（图8）。

3.单跪步：俗称单蝙蝠步。一腿屈膝下蹲，大腿膝盖跪地，跪地腿的小腿内侧靠近下蹲之脚，并贴于地面（图9）。

4.前丁步：前脚屈膝，脚尖朝前点地；后脚脚尖外撇成横线，屈膝下蹲。两脚成丁字形，距离约一脚长，前脚跟与后脚弓对直，重心在后脚。上体正直（图10）。



（图7）　（图8）　（图9）　（图10）

动 作 名 称

预备式

请 拳

三 战

一、上步平行步双分掌
二、平行步双旋掌
三、平行步双插掌
四、平行步双压肘
五、平行步双旋掌
六、上步平行步双插掌
七、平行步双压肘
八、平行步双旋掌
九、上步平行步双插掌
十、平行步双压肘
十一、平行步双旋掌

打 四 门

十二、上步平行步双插掌
十三、平行步双压肘
十四、平行步双旋掌
十五、上步平行步双插掌
十六、平行步双压肘
十七、平行步双旋掌
十八、平行步右按掌
十九、平行步左格肘
二〇、平行步右顶肘
二一、退步前丁步双搂手
二二、进步平行步双推掌
二三、平行步双压肘
二四、平行步双旋掌
二五、上步平行步左格右推掌
二六、平行步左插掌
二七、平行步左格肘
二八、平行步左旋掌
二九、上步平行步右格左推掌
三〇、平行步右插掌
三一、平行步右格肘
三二、平行步右旋掌
三三、退步双分掌
三四、平行步双撩掌
三五、退步揉臂平行步双插掌
三六、平行步双顶掌
三七、退步平行步双按掌

二十八步

三八、跳进步三角步三打掌
三九、上步三角步拉挡拳
四〇、三角步右劈掌
四一、换跳步三角步左拦肘

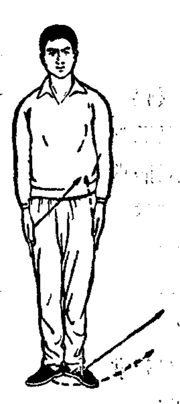
四二、三角步连环拳
四三、退步叉步右缠掌
四四、高蹬腿
四五、三角步右顶肘
四六、三角步右弹拳
四七、三角步左冲拳
四八、三角步掩肘双冲拳
四九、上步三角步拉挡拳
五〇、三角步右劈掌
五一、右转三角步左拦肘
五二、三角步连环拳
五三、左弹腿
五四、转身里合腿
五五、转身三角步双冲拳
五六、三角步双砸肘
五七、跳单跪步右下冲拳
五八、跳步三角步右上挑拳
五九、三角步双砸肘
六〇、三角步连环拳
六一、三角步掩肘双冲拳
六二、转身三角步推插掌
六三、转身三角步搽抓鹤爪手
六四、三角步上打掌
六五、三角步左右打掌
六六、左弹腿
六七、转身里合腿
六八、三角步分掌顶膝
六九、三角步双打掌
七〇、左转三角步双插掌
七一、转身三角步双插掌
七二、左转三角步双插掌
七三、回身三角步右拦掌
七四、三角步左右打掌
七五、上步三角步双砸肘
七六、三角步连环掌
七七、上步三角步双砸肘
七八、三角步连环掌
七九、三角步双插指
八〇、三角步右甩掌
八一、三角步双砸肘
八二、转身三角步双分掌
八三、右弹腿
八四、三角步下插掌
八五、三角步脱手右冲拳
八六、转身进步连环拳
八七、上步三角步格冲拳
八八、三角步右拦肘
八九、上步三角步左甩掌
九〇、三角步右撩掌
九一、右踢腿
九二、三角步斩手左冲拳
九三、三角步左拦肘
九四、上步三角步右甩掌
九五、三角步左撩掌
九六、左踢腿
九七、三角步斩手右冲拳
九八、进步三角步格冲拳
九九、进步三角步格冲拳

一〇〇、上步三角步双冲拳　　一〇一、回身三角步左勾拳
一〇二、退叉步右拦拳　　一〇三、右蹬腿
一〇四、进步平行步双推掌
收　式

动　作　说　明

预　备　式

面朝南，成立正姿势（图1）。


（图1）

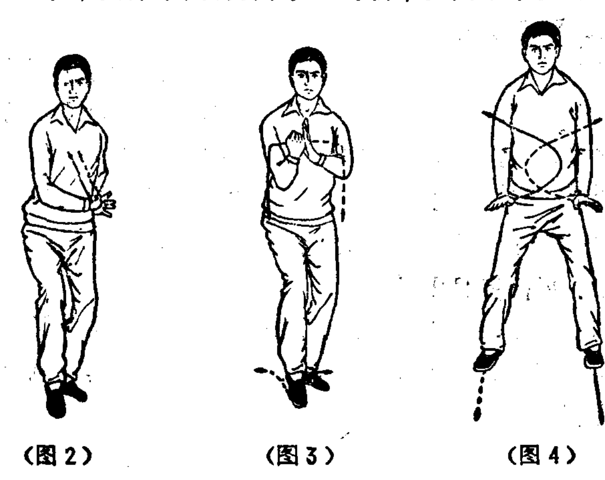
请　　拳

1.左脚向左后后退一小步，右脚随之左移前点成前丁步。同时，两臂屈肘上提，左臂退肘竖掌，停于左腰前；右手成拳腹前左摆，小指一侧紧贴于左掌心。左掌心朝右；右拳心朝

内。两眼平视（图2）。

2.上动不停，步型不变。拳掌紧贴，从胸前正中推出，左掌心仍朝右；右拳心仍朝内。两眼平视（图3）。

3.右脚收回，向右侧出一小步，左脚收回向左略侧步成平行步。同时两手成掌分开，与肩同宽，两肘后退，两臂内旋翻掌，两掌下按停于两胯旁，掌心均朝下。两眼平视（图4）。



（图2）　（图3）　（图4）

说明：请拳是练拳的礼貌仪式，不同的南拳拳种也多有各自一定的请拳动作，使人一看请拳便可明了所练何拳。

三　战

一、上步平行步双分掌

右脚向前上步，左脚跟进一步成平行步。同时两臂屈肘外旋，两掌心朝上，胸前交叉，右掌在下。两前臂分别向外平摆，停于胸前，两臂间隔略同肩宽，腕略高于肘，两腕略

屈，两掌心朝后。两眼平视（图5）。

技击要领：进步重心不浮，分掌有力，格开正面来拳。

二、平行步双旋掌

脚步不变。两前臂原处内旋，使两掌旋转成竖掌，两掌心朝前。同时呼气，两眼平视（图6）。

技击要领：对方用掌压我掌背，我迅速旋腕解脱。

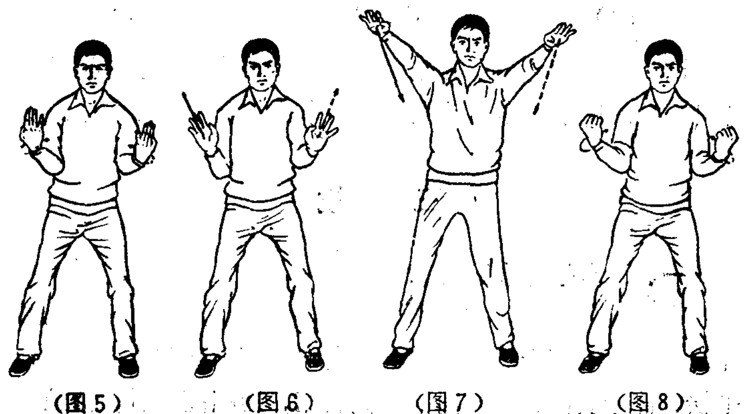
三、平行步双插掌

脚步不变。重心略升高，两腕直，两掌心朝下，两掌向前上插出。至臂直时，左腿挺直，右腿略屈，同时呼气，两掌略高于肩，距离略宽于肩。两眼平视（图7）。

技击要领：前插对方胸以上部位，同时有封挡对方肘内侧的作用。呼气时应丹田发气、脚底发力、达于指尖。

四、平行步双压肘

脚步不变，重心略降低。同时吸气沉肘，两前臂外旋下压，两掌变拳。两前臂对称于胸前，略平行地面，略宽于肩，两拳心朝上。两眼平视（图8）。



（图5）　（图6）　（图7）　（图8）

技击要领：吸气下沉，两肘猛力下压正面来拳，力贯前臂。

五、平行步双旋掌

脚步不变。两前臂原处内旋，两拳变掌旋转成竖掌，两掌心朝前，同时呼气。两眼平视（图 9）。

六、上步平行步双插掌

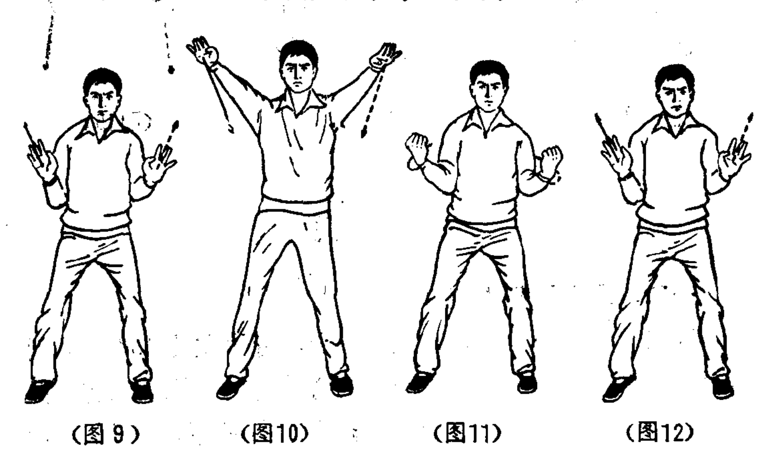
右脚向前上一步，左腿跟进一步成平行步。两腕直，两掌心朝下，两掌向前上方插出。至臂直时，左腿挺直，右腿略屈，同时呼气，两掌略高于肩，距离略宽于肩。两眼平视（图10）。

七、平行步双压肘

动作与“四、平行步双压肘”相同（图11）。

八、平行步双旋掌

动作与“五、平行步双旋掌”相同（图12）。



（图 9）　（图10）　（图11）　（图12）

九、上步平行步双插掌

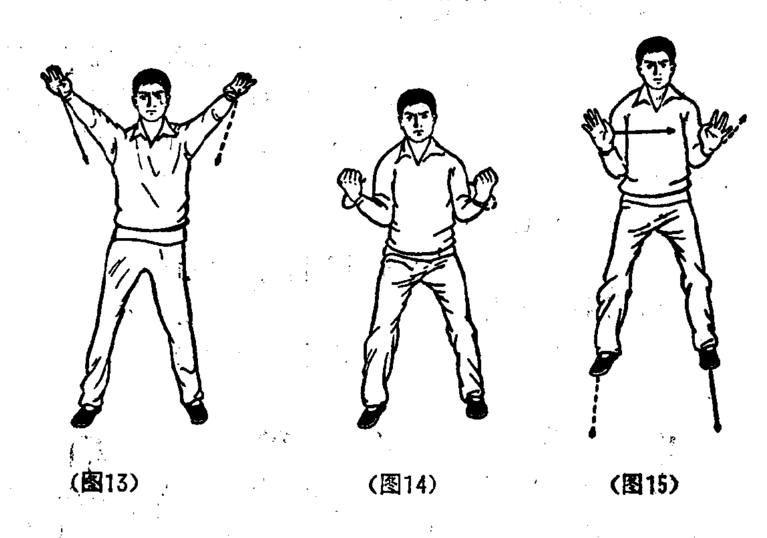
动作与“六、上步平行步双插掌”相同（图13）。

一〇、平行步双压肘

动作与“四、平行步双压肘”相同（图14）。

一一、平行步双旋掌

动作与“五、平行步双旋掌”相同（图15）。



（图13）　　（图14）　　（图15）

打 四 门

一二、上步平行步双插掌

1.左脚前上一步，右脚跟进一步，身体左转45°，面朝东南成左脚略前的平行步。随之两臂随身转左摆于胸前，两腕直。右臂外旋翻掌使掌心朝上；左掌心朝下。眼视东南（图16①）。

2.脚步不变。两掌向前上插出。至臂直时，右腿挺直，左腿略屈。同时呼气，两掌略高于肩，距离略宽于肩。眼视

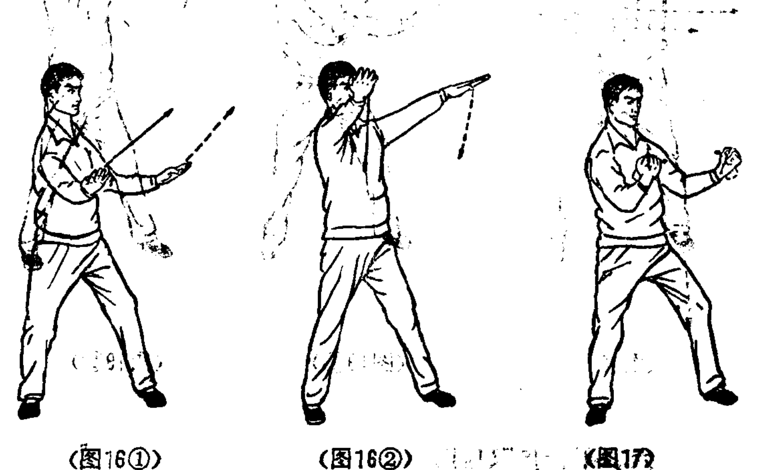
东南（图16②）。

技击要领：两手成阴阳掌。阳掌防上，可抓可分；阴掌防下，可压可拨。

一三、平行步双压肘

脚步不变，重心略降低。同时吸气，左臂外旋翻掌，两掌变拳，沉肘下压，腕略高于肘。两前臂对称于胸前，略平行地面，略宽于肩，两拳心朝上。两眼平视（图17）。

技击要领：侧面双压肘可防对方长短拳。



（图16①）　（图16②）　（图17）

一四、平行步双旋掌

脚步不变，两前臂原处内旋，两拳变掌旋转成竖掌，两掌心朝前，同时呼气。两眼平视（图18）。

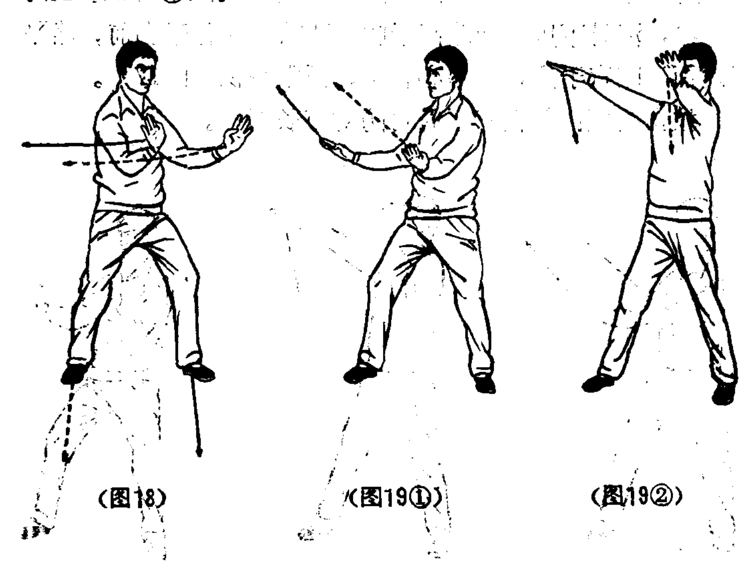
技击要领：侧身双旋掌，利于一手压拖对方手臂。

一五、上步平行步双摇掌

1.右脚向前上一步，左脚跟进一步，身体右转90°，面

朝西南成平行步。随之两臂随身转右摆于胸前，两腕直。左臂外旋翻掌使掌心朝上，右掌心朝下。两眼平视(图19①)。

2.脚步不变。两掌向前上插出。至臂直时，左腿挺直，右腿略屈。同时呼气，两掌略高于肩，距离略宽于肩。两眼平视（图19②）。



（图18）　　（图19①）　　（图19②）

一六、平行步双压肘

脚步不变，重心略降低。同时吸气，右臂外旋翻掌。两掌变拳，沉肘下压，腕略高于肘。而前臂对称于胸前，略平行地面，略同肩宽，两拳心朝上。两眼平视（图20）。

一七、平行步双旋掌

脚步不变。两前臂原处内旋，两拳变掌旋转成竖掌，两掌心朝前，同时呼气。两眼平视（图21）。

一八、平行步右揆掌

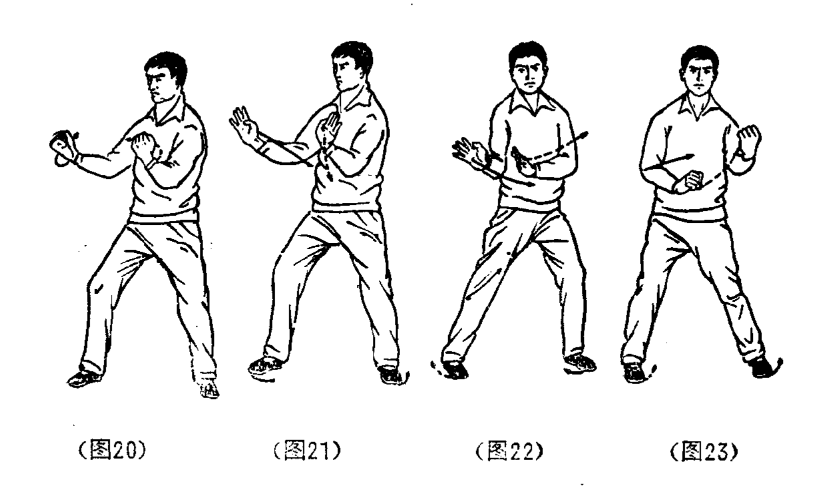
左脚尖外展；右脚尖内扣。身体左转90°，面朝东南成平行步。右掌向左平拦，肘向内收；左掌收按于腹前，掌心朝右。右掌同胸高，掌心朝左。眼视正南（图22）。

技击要领：右按掌要拧腰顺肩，步实手快，以利拦压对方进拳。重心不可上浮。

一九、平行步左格肘

右脚尖外展；左脚尖内扣。身体右转，朝南成平行步。左掌变拳，左臂从右臂外向上向左格，拳同胸高，拳心朝上；右掌变拳收按于腹前，拳心朝下。眼视正南（图23）。

技击要领：动作协调一致，步实身稳。左格对方来拳，故左臂吃劲，下落有按压之力。



（图20）　（图21）　（图22）　（图23）

二〇、平行步右顶肘

左脚尖外展；右脚尖内扣。身体左转，朝东南成平行步。

右臂屈肘上抬，朝正南前顶；左臂内旋，左拳变掌按于右拳背。两前臂内侧贴于腹前，两手均成掌，掌心均朝下。眼视正南（图24）。

技击要领：重心不浮，拧腰顺肩猛顶肘，意攻对手腹、腰部。

二一、退步前丁步双搂手

左脚向后退一步，右腿收点成前丁步。同时左掌附压于右腕上；右掌向外搂抓下拖，停按于腹前变拳。左掌也变拳停于腹前，两拳心朝下。眼视正南（图25）。

技击要领：搂手退步，同时退肘下拖。突然用力，意拉对方手臂使其前倾。

二二、进步平行步双推掌

右脚前上一步，左脚随之跟步成平行步。两手分开均成掌，使掌心朝前，掌向前、上推击，两掌略高于肩，距离略宽于肩，掌心朝前成竖掌。同时两腿挺膝伸直，丹田发气，大喝一声如鹤鸣。两眼平视（图26）。

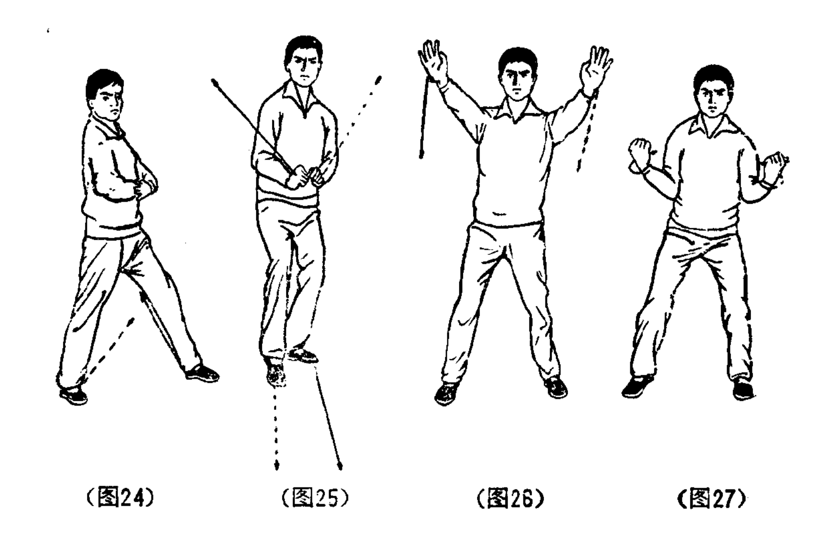
技击要领：上动搂拖手，在对方回抽时，借其力进步。两脚着地发力，腰力助之、松肩活臂，正面推击，力达掌根。

二三、平行步双压肘

脚步不变，重心略降低。同时吸气沉肘，两前臂外旋握拳下压，对称于胸前，略平行地面，略宽于肩，两拳心朝上。两眼平视（图27）。

二四、平行步双旋掌

脚步不变。两前臂原处内旋，两拳变掌旋转成竖掌，两掌心朝前，同时呼气。两眼平视（图28）。



（图24）　（图25）　（图26）　（图27）

二五、上步平行步左格右推掌

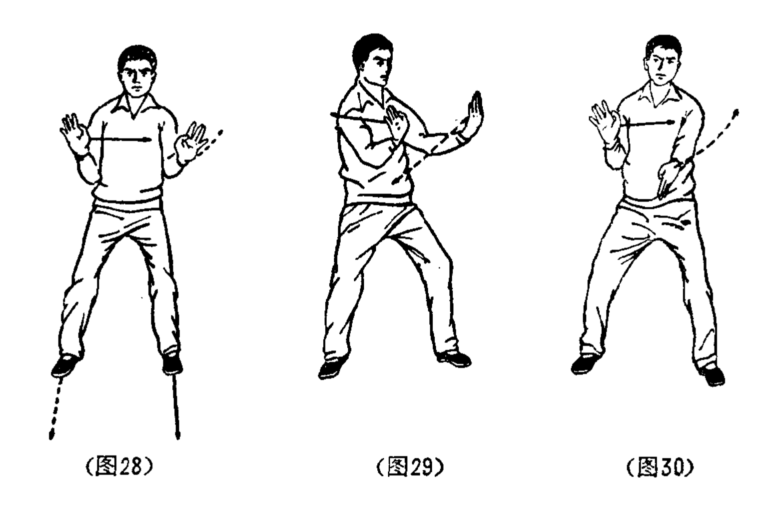
左脚向前上步，右脚跟进一步，成左脚略前的平行步。左脚尖略外展；右脚尖略内扣，身体左转45°，面朝东南。左前臂略上抬，外旋翻掌使掌心朝后；右掌随身转朝前推出，仍竖掌，掌心朝前，两掌平行宽略同肩。眼视东南(图29)。

技击要领：动作要协调一致，左手格开对方右臂，右手推其正胸。动作幅度不大，重在突然用力。

二六、平行步左插掌

脚步不变。重心略右移，身体右转45°。左掌屈腕下扣成垂掌，朝前下插出，掌指朝下，掌心朝右；右掌不变。同时呼气，气从上下牙间慢慢呼出，发嘶嘶之声。眼视正南(图30)。

技击要领：左插掌借助明暗两力。掌下插对方桡动脉。



（图28）　　（图29）　　（图30）

二七、平行步左格肘

脚步不变。重心左移，身体左转45°。同时吸气，左掌变拳，左前臂外旋向左格，屈腕，拳心朝后；右掌不变。眼视东南（图31）。

技击要领：转身左格同时，借助腰力，左臂用抖劲。步不上浮。

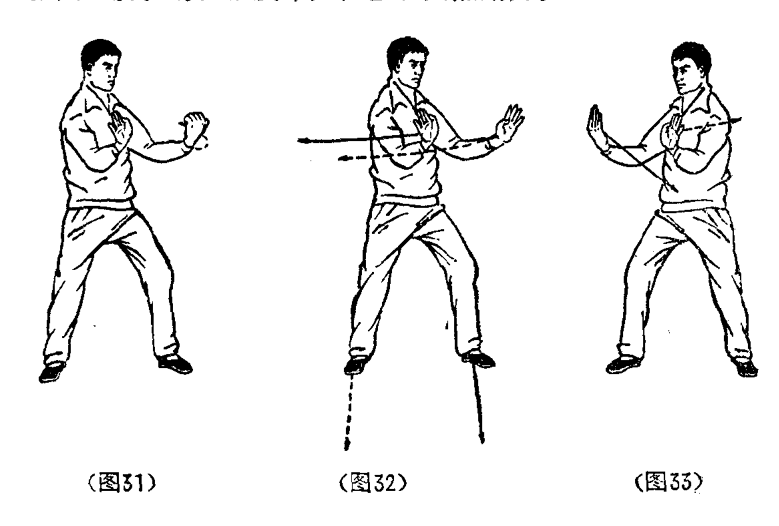
二八、平行步左旋掌

脚步不变。左前臂原处内旋，左拳变掌旋转成竖掌，掌心朝前；右掌不变，同时呼气。眼视东南（图32）。

二九、上步平行步右格左推掌

右脚向前上一步，左脚跟进一步成平行步。右脚尖略外展；左脚尖略内扣，身体右转90°，面朝西南。右前臂略上抬，外旋翻掌屈腕，使掌心朝后；左掌随身转朝前推出，仍竖掌，掌心朝前，两掌平行略宽同肩。眼视西南（图33）。

技击要领：动作要协调一致，右手格开对方左臂；左手推其正胸。动作幅度不大，重在突然用力。



（图31）　（图32）　（图33）

三〇、平行步右插掌

脚步不变。重心略左移，身体左转45°。右掌屈腕下扣，朝前下插掌，掌指朝下，掌心朝左；左掌不变。同时呼气，气从上下牙之间慢慢呼出，发嘶嘶之声。眼视正南（图34）。

技击要领：右插掌借助明暗两劲，掌插对方桡动脉。

三一、平行步右格肘

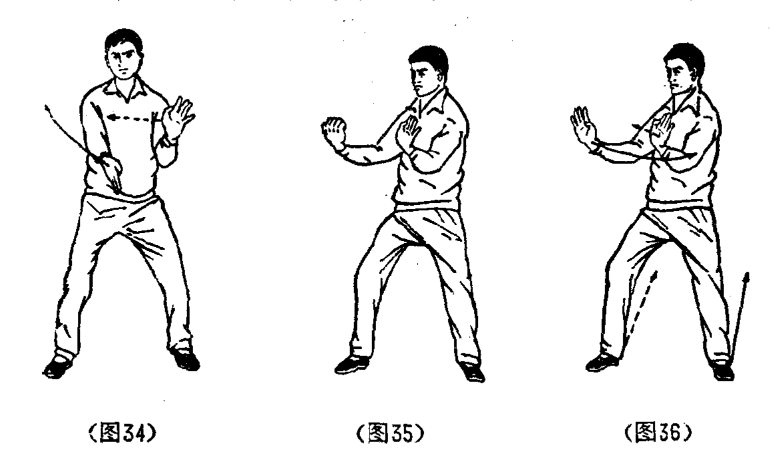
脚步不变。重心右移，身体右转45°。右掌变拳，右前臂外旋向右格，拳心朝上；左掌不变。眼视西南（图35）。

技击要领：转身右格同时，借助腰力，右臂用抖劲，步不上浮。

三二、平行步右旋掌

脚步不变。右前臂原处内旋，右拳变掌随之旋转成竖掌，

掌心朝前，左掌不变，同时呼气。眼视西南（图36）。



（图34）　　（图35）　　（图36）

三三、退步双分掌

1.右脚向后退一步，左脚随之退回成平行步。同时身体左转，面朝正南。两手胸前交叉，掌心均朝下，右手在下，左手在上。两眼平视（图37①）。

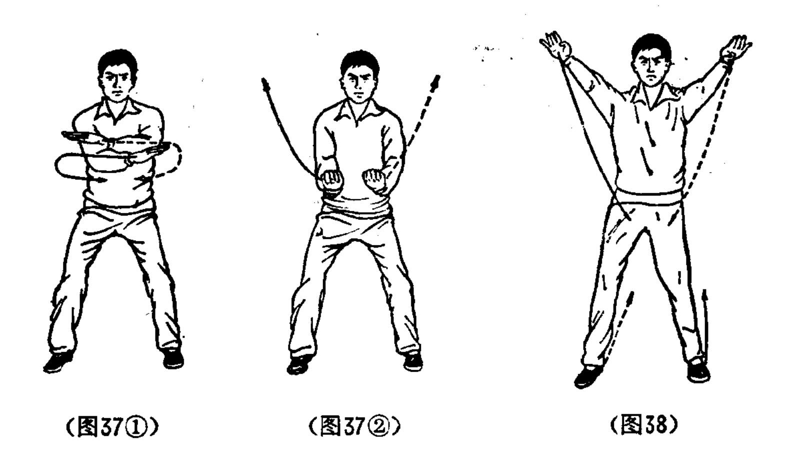
2.上动不停，脚步不变。两前臂分别向外平分，两掌变拳，两臂外旋向里回靠，两拳距离略小于肩，两前臂基本平行地面，两掌心朝上。两眼平视（图37②）。

技击要领：俗称剪刀手，有里挡外分对方来拳之用。要求整个动作快速、连贯。

三四、平行步双撩掌

脚步不变。两臂内旋变掌，使掌心朝下、掌指相对、小指一侧朝前，向前上击出。两掌对称，略高于肩，距离略宽于肩。两腿挺膝伸直，同时呼气，吐声如鹤鸣。两眼平视（图38）。

技击要领：丹田发气，由脚发力，腰力助之，打掌有弹抖之力，力达小指外侧。意打对方腕动脉。



（图37①）　（图37②）　（图38）

三五、退步揉臂平行步双插掌

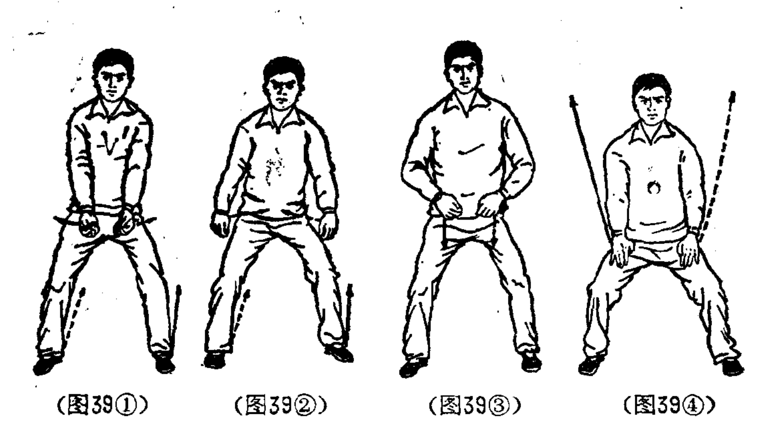
1.右脚向后退一步，左脚随之后收成平行步。两臂下落于腹前，两手松握拳、拳心朝前，似鹤翅抖动。两眼前视（图39①）。

2.右脚向后退一步，左脚随之后收成平行步。两臂略开于两大腿前侧，两手仍松握拳，拳心朝后，松肩抖臂，似鹤要扇翅起飞之状。两眼平视（图39②）。

3.右脚向后退一步，左脚随之后收成平行步。两臂略提肘，两手仍松握拳收于腹前，拳心朝后。两眼平视（图39③）。

4.脚步不变。重心略降低，屈膝半蹲，类同马步。两拳变掌，掌心朝后，朝前下双插掌。两眼平视（图39④）。

技击要领：松肩抖臂，意在蓄力，步沉身正、提裆收腹。



（图39①）　（图39②）　（图39③）　（图39④）

三六、平行步双顶掌

脚步不变。重心上抬。同时呼气发声，两臂上抬，屈腕成垂掌，用掌背朝前上方顶击。至两臂直时，两腿挺膝伸直，两垂掌距离略宽于肩、高与眼平，掌指均朝下、掌心朝后。两眼平视（图40）。

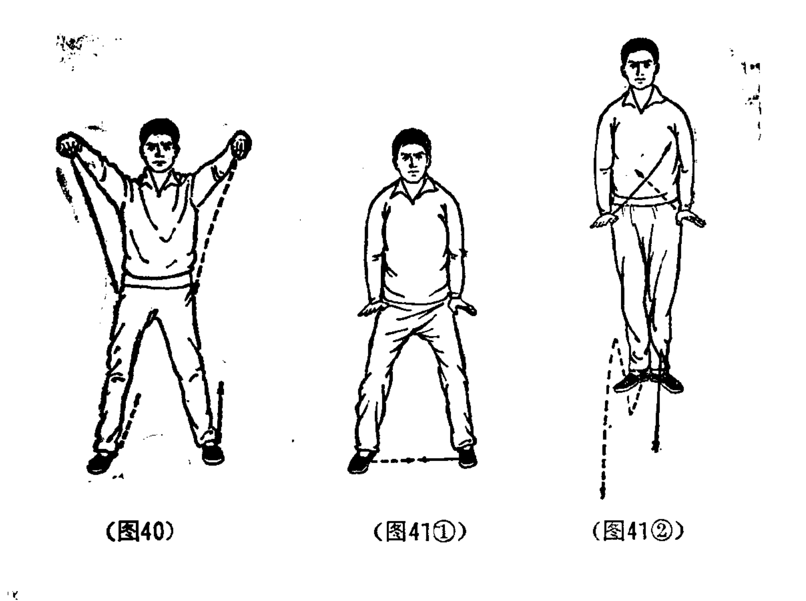
技击要领：丹田发力、脚底发劲，上顶掌过程可推挡开对方手臂，前顶可击对方脸部。

三七、退步平行步双按掌〔注〕

1.右脚向后退一小步，左脚随之退回成平行步。两手成掌，两臂外旋使掌心朝上、下落至胸前时两前臂同时内旋翻掌，使掌心朝下。退肘，两掌从两腰侧下按停于两胯旁、两掌心朝下。两眼平视（图41①）。

2.左脚内收、右脚里靠直立成立正。两掌心不变。两眼平视（图41②）。

〔注〕如只练三战四门，此动作可作为收势。



（图40）　（图41①）　（图41②）

二 十 八 步

三八、跳进步三角步三打掌

1.右脚向前一步蹬地跳起，左脚先落地，右脚随之在左脚前落步成三角步。使右掌掌心朝前由下往上打出，屈肘拍左胸，掌心朝后；左掌上抬于腹前，掌心斜朝右后。两眼平视（图42①）。

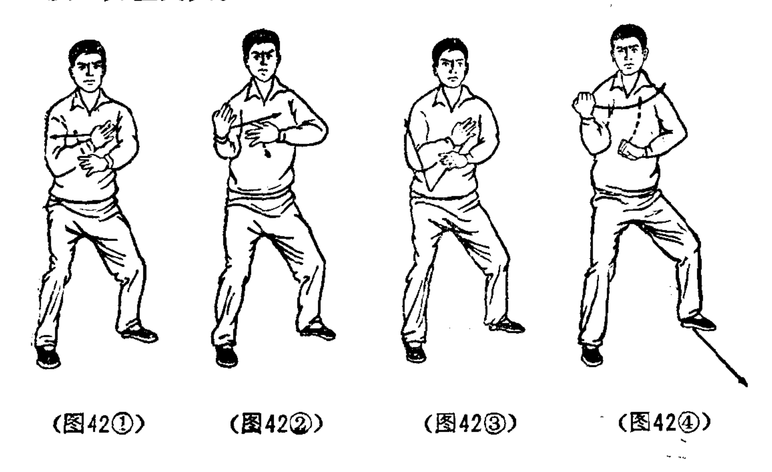
2.脚步不变。左掌朝右上勾打拍右胸、拳心朝后；右掌往下往前摆于胸前，掌心朝后。两眼平视（图42②）。

3.脚步不变。右掌朝左横勾打拍左胸，掌心朝后；左掌略往前下推，停于腹前，掌心斜朝右后。两眼平视

（图42③）。

4.脚步不变。右掌往前下挑起，变拳停于胸前，拳心朝上；左掌变拳，略收停于腹前，拳心朝下。两眼平视（图42④）。

技击要领：三打掌既有攻也有防，前打能着即着，不着有挑开前方拳掌之用。这三手要连续，手要快，如能配合拧腰发劲力量更大。



（图42①）　（图42②）　（图42③）　（图42④）

三九、上步三角步拉挡拳

1.左脚前上一步成三角步，重心略前移，身体左转45°。左前臂向左前抬，拳心朝下；右拳变掌，由左腕下前插，掌心朝上。眼视东南（图43①）。

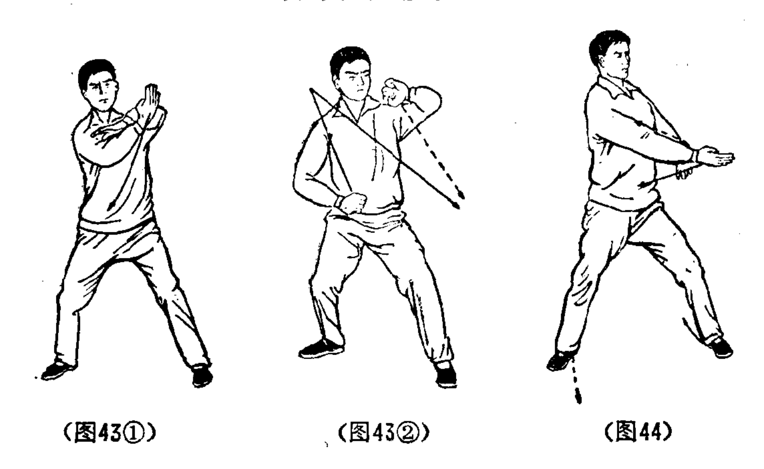
2.脚步不变，重心略后移。右臂内旋，右掌揉抓后成拳下拉，按于腹前，拳心朝下，同时左臂内旋前上挡，拳高于肩，拳心朝前。眼视东南（图43②）。

技击要领：揉抓对方手臂，挡架对方劈拳。

四〇、三角步右劈掌

脚步不变，重心略左移。右拳变掌，抬肘上举，朝左前劈下；左前臂外旋，拳变掌，虎口撑开，接托住右前臂。左掌心朝上；右掌心朝左后。眼视东南（图44）。

技击要领：拧腰劈掌，重心不得上浮。



（图43①）　（图43②）　（图44）

四一、换跳步三角步左拦肘

两脚同时蹬地，交换步成右脚在前的三角步。右掌变拳收按于腹前，拳心朝下；左掌成拳，左臂内旋朝右拦，拳高同胸，拳心朝下。眼视正南（图45）。

技击要领：交换步不要跳高，动作要快，手脚配合协调。此动作多是前脚外侧被对方进步靠顶时，急速交换步避免被动，配合用手拦挡对方进拳。

四二、三角步连环拳

1.脚步不变。右拳成单珠拳前冲，拳同肩高，拳心朝左；同时左拳下按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图

46①)。

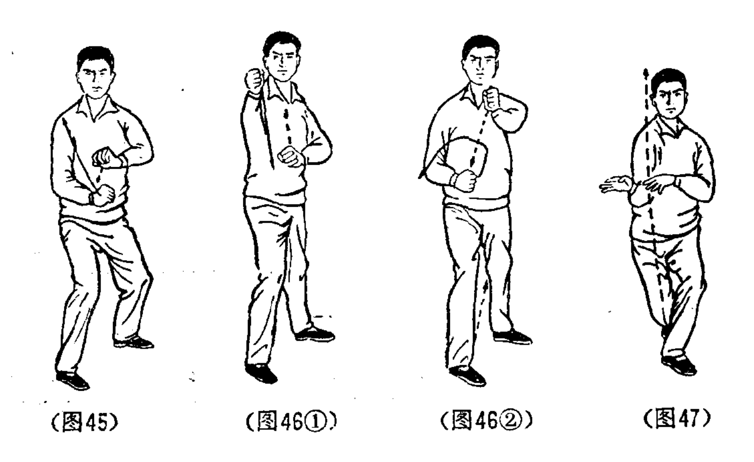
2.脚步不变，上动不停。左拳成单珠拳前冲，拳同肩高，拳心朝右；同时右手成拳下按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图46②）。

技击要领：拳击正面，如鹤啄食之状，力达食指中节尖，快出击直，便疾略收肩，略收拳。

四三、退步叉步右缠掌

右脚向后退步，于左脚后落步，两腿屈膝成叉步。同时两手成掌，右掌从左腕下向外里缠，连同左掌一起往内拉按，两掌停于胸前，掌心均朝下，右掌略前左掌。两眼平视（图47）。

技击要领：缠抓对方手腕下拖，动作要快，重心下沉。



（图45）　（图46①）　（图46②）　（图47）

四四、高蹬腿

重心上抬。左腿略屈，右脚尖勾起，右腿朝前上蹬踢，力达脚跟。两眼平视（图48）。

四五、三角步右顶肘

右脚前落步成三角步，身体左转。同时右肘上抬，屈肘前顶。两掌掌心朝内贴按于腹前，右掌在里。眼视正南（图49）。

技击要领：拧腰顺肩，肘顶对方胸腹部。

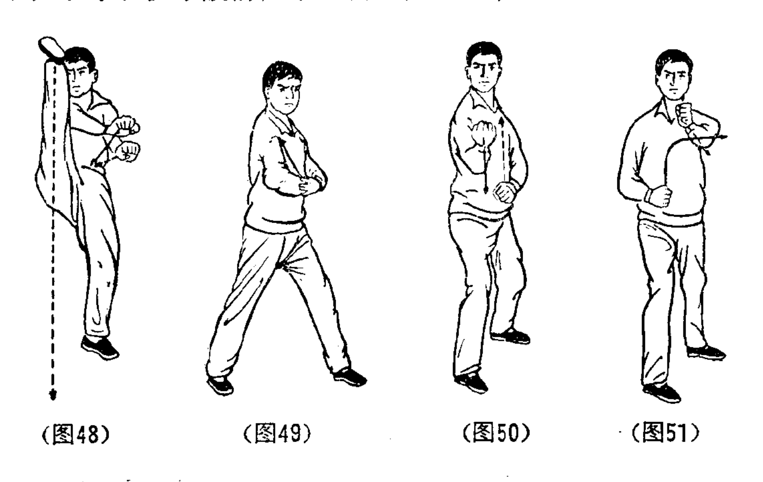
四六、三角步右弹拳

脚步不变，身体转向南。右肘下沉，右拳朝前上翻打，拳同肩高，拳心朝后；左掌成拳落按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图50）。

技击要领：弹拳应有弹抖之劲，高可打脸，低则打胸。

四七、三角步左冲拳

脚步不变。左臂上提成单珠拳前击，拳高同肩，拳心朝右；右手收按于腹前，拳心朝后。两眼平视（图51）。



（图48）（图49）（图50）（图51）

四八、三角步掩肘双冲拳

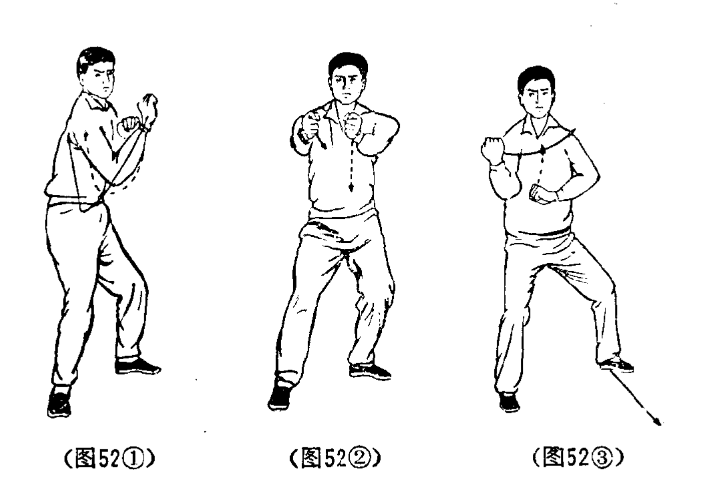
1.脚步不变，身体左转。左臂内旋，两前臂屈肘向左掩

挡，两拳同肩高，右拳心朝右，左拳心朝前。两眼平视（图52①）。

2.脚步不变，上动不停。身体右转，面朝南。两拳成单珠拳前冲，同肩高，拳心左右相对。两眼平视（图52②）。

3.脚步不变，上动不停。右臂外旋略收，拳心朝上；左臂内旋收按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图52③）。

技击要领：揉开对方拳、臂、双拳击其胸部，要求身转时，腰部发力。



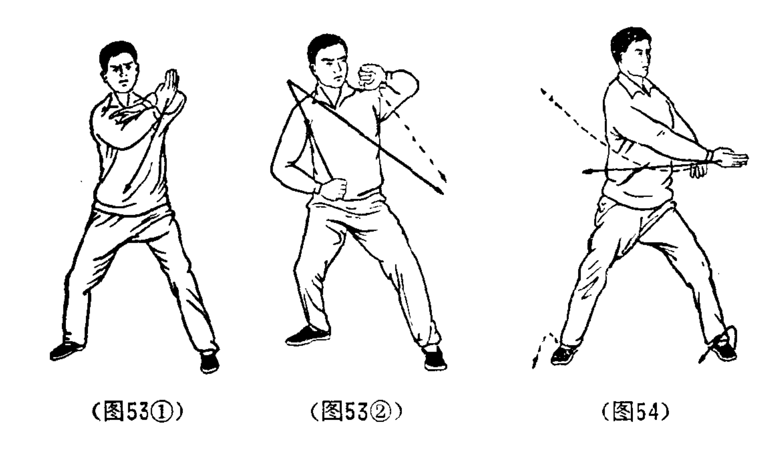
（图52①）　（图52②）　（图52③）

四九、上步三角步拉挡拳

动作与“三九、上步三角步拉挡拳”相同（图53①、②）。

五〇、三角步右劈掌

动作与“四〇、三角步右劈掌”相同（图54）。



（图53①）　（图53②）　（图54）

五一、右转三角步左拦肘

右脚略抬外展落步；左脚略抬里扣落步。身体随之右转，面向西成三角步。同时右掌变拳收按于腹前，拳心朝下；左掌变拳随身转向右平摆，高略同肩，拳心朝右。两眼平视（图55）。

技击要领：动作要协调，转身要快。意借转身之力助手臂拦挡对方拳掌。

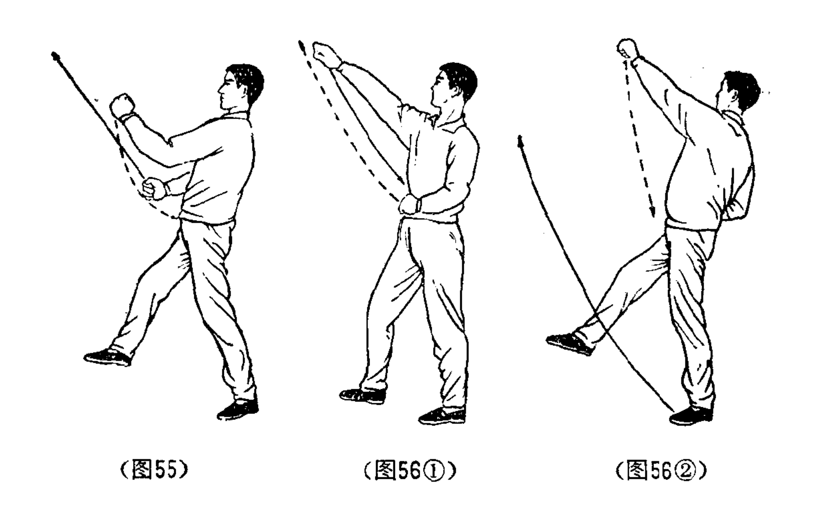
五二、三角步连环拳

1.脚步不变。右拳成单珠拳朝前上冲出，略高于肩，拳心朝下；左拳收按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图56①）。

2.脚步不变，左拳成单珠拳朝前上冲出，略高于肩，拳心朝下；右单珠拳成拳收按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图56②）。

技击要领：重心不浮，劲由足起，发力时腰、腿、臂贯

串一气，力求顺达。



（图55）　　（图56①）　　（图56②）

五三、左弹腿

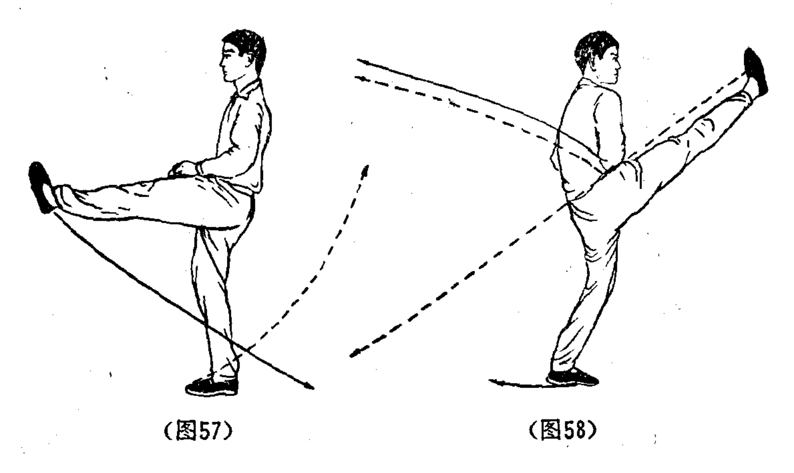
两手均成拳收按于腹前，拳心朝下。抬左腿向前弹踢，脚面外翻，使力达脚拇指内侧；右脚支撑，腿略屈。两眼平视（图57）。

技击要领：右脚支撑，五趾抓地，脚跟不得抬起。弹腿应快速有力，意击对方裆部或下腹部。

五四、转身里合腿

左脚向后落步。身体随之左后转180°，面朝东。右脚面外翻，由外向内摆合，力达脚底，脚高于腰。两拳不变。两眼平视（图58）。

技击要领：支撑腿脚跟不得抬起，重心不浮，右脚里合，可击腰高以上部位。



（图57）　　　　（图58）

五五、转身三角步双冲拳

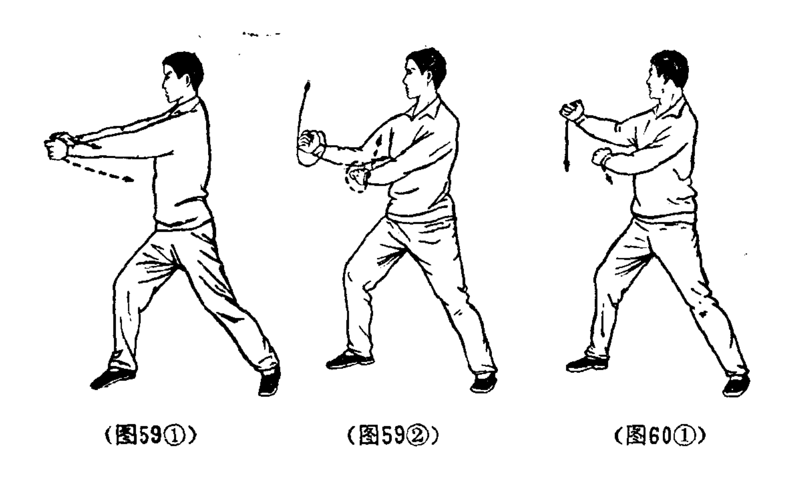
1.身体右后转180°，面朝西。右脚向前进步，左脚随之跟上一小步成三角步。两手成单珠拳朝前冲出，拳高齐胸，两拳心左右相对。两眼平视（图59①）。

2.上动不停，脚步不变。两手均成拳。右臂外旋略收，拳心朝上；左臂内旋回收下压于腹前，拳心朝下。两眼平视（图59②）。

技击要领：利用转身进步之力，脚稳步实，劲由足起，丹田发力，力达两拳食指中指尖。意在冲击对方胸腹部，并带有振劲。收拳后姿势俗称“基手”或“靠手式”。

五六、三角步双砸肘

①步型不变。两拳变掌分别向内旋转一周后成拳上举，不超过头高。右拳心朝左；左拳心朝右。两眼平视（图60①）。



（图59①）　　（图59②）　　（图60①）

2. 上动不停。步型不变。两肘下砸停于腹前，右拳心仍朝左，左拳心仍朝右。两眼平视（图60②）。

技击要领：分揉胸前进拳，下砸对方前臂，动作要连惯快速。

五七、跳单跪步右下冲拳

左脚收于右脚内侧，蹬地跳起，身向左转，向东倾落，右脚落步后左脚随之落步，面朝正南，左腿屈膝半蹲，右腿膝内侧着地成单跪步。同时右拳成单珠拳下冲，拳心朝后；左拳抬肘朝上横架于脸前，拳心朝前。两眼平视（图61）。

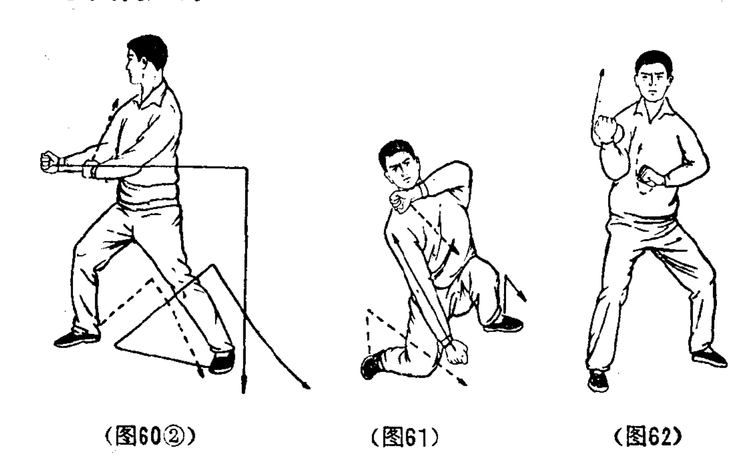
技击要领：遇对方用地躺动作进攻，收左脚避免裆部被击，跳落用单腿跪压对方腹部，下冲拳击对方胸头均可，左手应付对方手上动作。

五八、跳步三角步右上挑拳

两脚同时蹬地跳起，前后落步成右脚在前的三角步。左拳下按于腹前，拳心朝下；右手成拳前上挑，拳心朝上，到

胸高。两眼平视（图62）。

技击要领：右手前上挑开对方直向或横向屈臂的来拳，上挑带有振劲。



（图60②）　（图61）　（图62）

五九、三角步双砸肘

动作与“五六，三角步双砸肘”相同，唯面朝正南（图63①、②）。

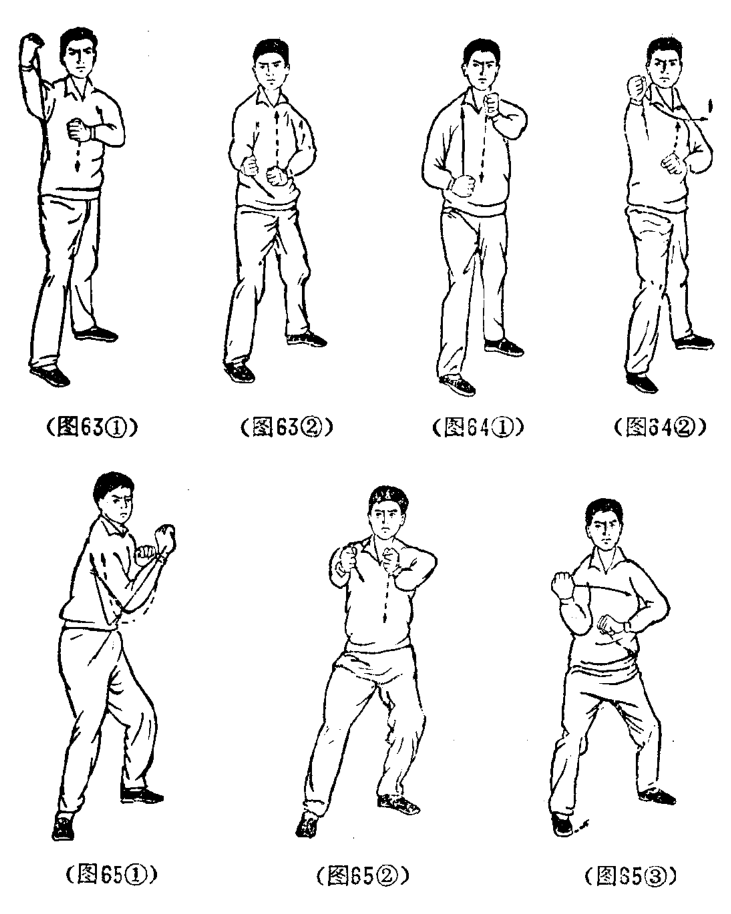
六〇、三角步连环拳

1.脚步不变。左拳成单珠拳前冲，拳齐肩高，拳心朝右；同时右拳下按于腹前，拳心朝后。两眼平视（图64①）。

2.脚步不变。右拳成单珠拳前冲，拳齐肩高，拳心朝左；同时左手成拳下按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图64②）。

六一、三角步掩肘双冲拳

动作与“四八、三角步掩肘双冲拳”相同（图65①、②、③）。


（图63①） （图63②） （图64①） （图64②）

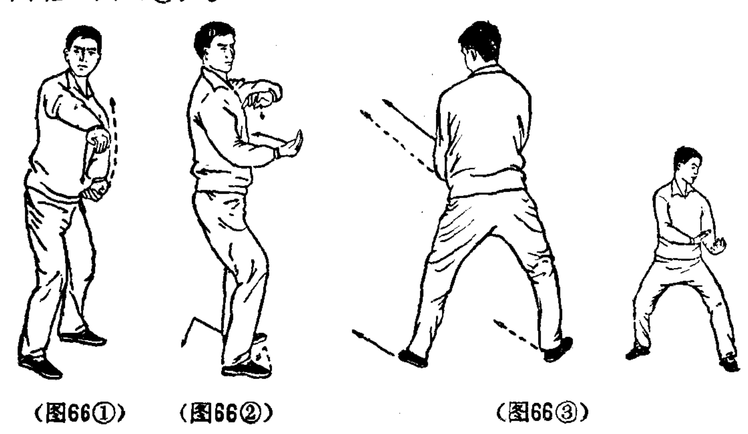
（图65①） （图65②） （图65③）

六二、转身三角步推插掌

1.右脚略内扣。两手均成掌，右臂内旋，掌心朝下；左臂外旋，掌心朝上，两手成抱球状。眼视正南（图66①）。

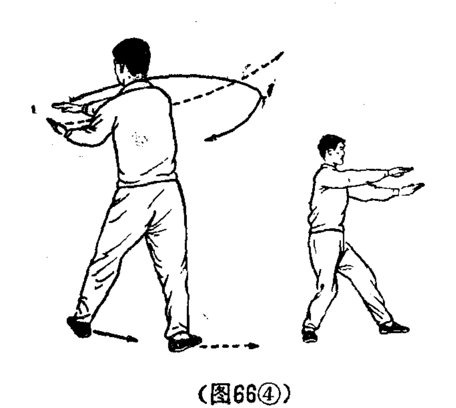
2.脚步不变，上动不停。身体略左转。两掌旋转成左掌在上、掌心朝下；右掌在下、掌心朝上。眼视东南(图66②)。

3.右脚略抬，里扣落步，身体左后转，左脚略抬外展落步，面朝西北，成左脚在前的三角步。同时两掌旋转成右掌在上、掌心朝下；左掌在下，掌心朝上，两掌较靠近。眼视西北（图66③）。



（图66①）　（图66②）　（图66③）

4.上动不停。左脚略进步，右脚跟步仍成三角步。同时两掌前插，掌高不过肩，掌心上下相对。两眼平视（图66④）。

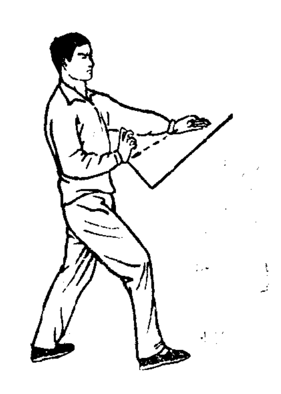


（图66④）

技击要领：成抱球状的几个翻转，应加上周身摇劲，用柔法闪分对方拳掌，俗称“摇身过解”。前插掌意在揉开对方拳掌后，伺机进步插其胸腹部。

六三、转身三角步揉抓鹤爪手

左脚内扣收步，身体右转，面朝东，右脚进步成三角步。同时右掌随身转右平摆，五指抓握成拳，臂外旋屈肘下收于胸前，拳心朝后；左掌随身转里摆成鹤爪手前击，手心朝前。眼视正东（图67）。



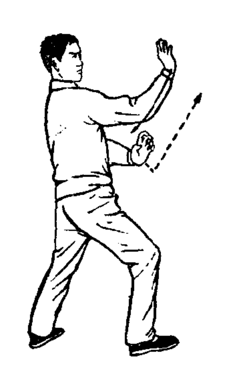
（图67）

技击要领：右手抓对方头发后旋臂下拉，左手成鹤爪手攻击。

六四、三角步上打掌

步型不变，上动不停。左鹤爪手下落于腹前；右臂外旋，右拳变竖掌、朝前上击出，掌心朝前上。两眼平视（图68）。

技击要领：上动如遇对方摔头挣脱，顺势朝前上击打其下巴。



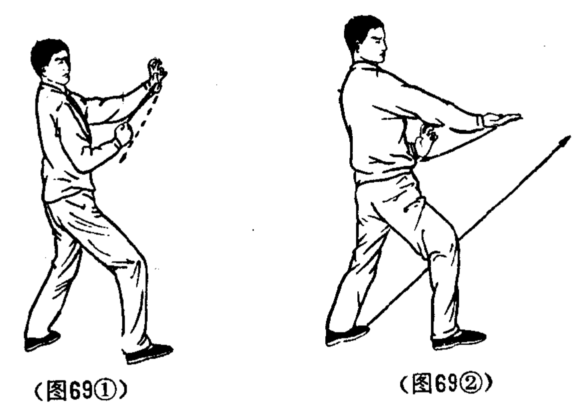
（图68）

六五、三角步左右打掌

1.脚步不变。左手成掌由下向上击出，掌心朝上，掌高齐胸；右掌退肘回收于胸前成鹤爪手，手心朝前。两眼平视（图69①）。

2.脚步不变，上动不停。右手成掌下落，臂外旋，由下往上击掌，掌心朝上、掌高齐胸；左掌臂内旋

退肘收回胸前成鹤爪手，手心朝前。两眼平视（图69②）。



（图69①）　　（图69②）

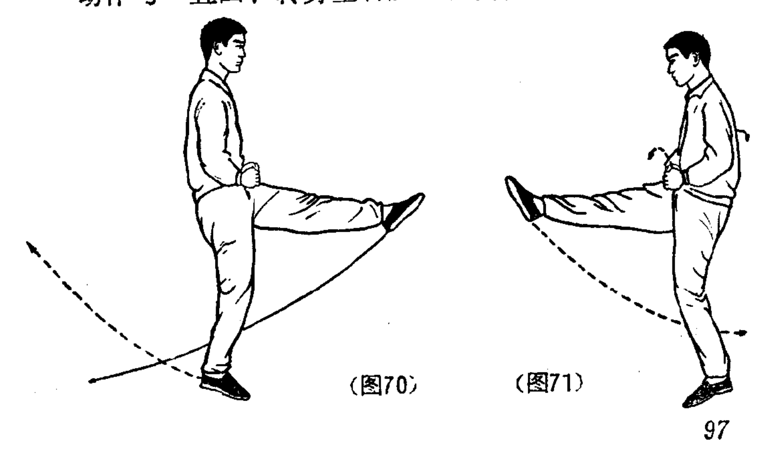
技击要领：此法防中有攻，打开正面拳掌，即打对方胸下部。要求脚底发劲，借助腰力，随打掌吐气似鹤鸣。

六六、左弹腿

动作与“五三、左弹腿”相同，唯面朝东（图70）。

六七、转身里合腿

动作与“五四、转身里合腿”相同，唯面朝西（图71）。



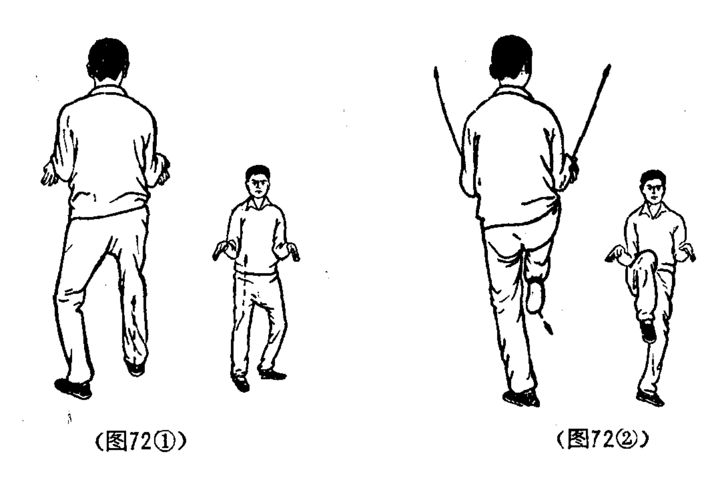
（图70）　　（图71）

六八、三角步分掌顶膝

1.身体右转 90°，右脚朝北落步，左脚随之跟进一小步成右脚在前的三角步。两拳成掌胸前交叉，右手在下，两掌心朝下，分别向外平分至肩侧成垂掌，略下按，两肘内夹，重心略降低。两眼平视（图72①）。

2.脚步不变，重心略后移。右腿屈膝上抬前顶高于腰，左腿略挺直，脚跟不离地，两眼平视（图72②）。

技击要领：两垂掌分压对方两前臂，向内拉带使其前倾，抬膝低可击其裆部，高可击其腹、胸、脸部。



(图72①)　(图72②)

六九、三角步双打掌

右脚落步成三角步。垂掌变平掌，使两掌心朝内、拇指一侧均朝上，两掌由下往上击出、力达拇指一侧。后腿挺膝伸直；前腿略屈。掌高于肩，吐气发声似鹤鸣。两眼平视(图73)。

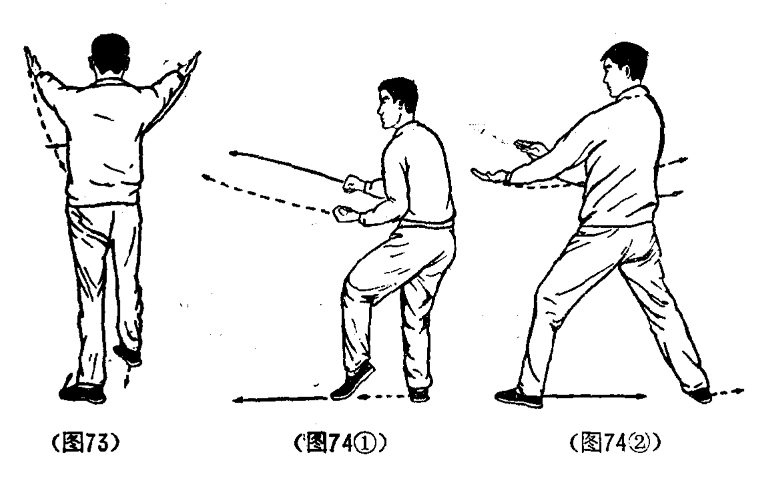
技击要领：此动作为连防带攻之掌，往上打开对方手臂

顺势前顶对方脸部。

七〇、左转三角步双插掌

1.右脚略回收，身体左转90°；左脚收回前点，面朝西成前丁步。同时，两掌变拳收于腹前，右拳在上，拳心朝下；左拳在下，拳心朝上。眼视正西（图74①）

2.上动不停。左脚进步，右腿略跟步成三角步。两拳变掌前插至胸高、掌心上下相对，左掌略前右掌。两眼平视（图74②）。

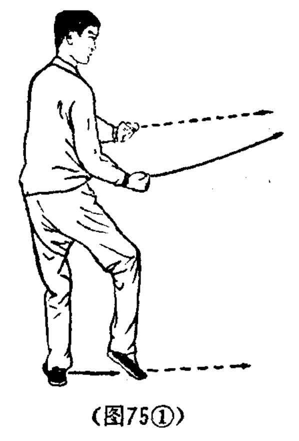


（图73）　（图74①）　（图74②）

七一、转身三角步双插掌

1.左脚回收内扣，身体右后转180°，右脚前点，面朝东成前丁步。两掌变拳收于腹前，左拳在上，拳心朝下；右拳在下，拳心朝上。眼视正东（图75①）。

2.上动不停。右脚进步，左脚略跟步成三角步。两拳变掌前插至胸高，掌心上下相对，右掌略前左掌。两眼平视（图75②）。



（图75①）

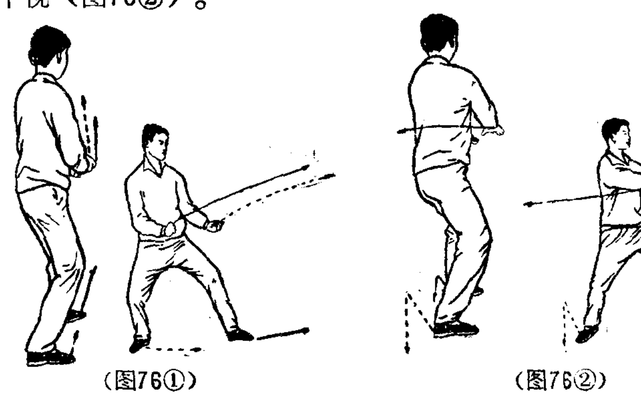


（图75②）

七二、左转三角步双插掌

1.右脚略收步，身体左转90°，左脚向北上步成三角步。同时两掌变拳收于腹前，右拳心朝下；左拳略前右拳，拳心朝上。眼视正北（图76①）。

2.上动不停。左脚进步，右脚跟步成三角步。两拳变掌前插，略比胸低，两掌心上下相对，左掌略前于右掌。两眼平视（图76②）。



（图76①）　（图76②）

技击要领：七〇，七一，七二这三个动作相类似，主要是闪躲对方拳腿，伺机前插其胸、腹部。要求身步协调，前插掌后即略收肩，掌略回收。

七三、回身三角步右拦掌

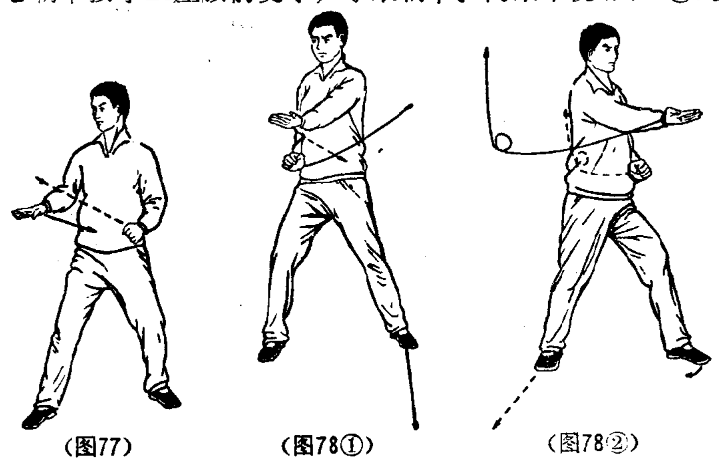
左脚略抬里扣落步，身体右后转180°，右脚略抬外展落步，面朝南成右脚在前的三角步。同时，右掌随身转右摆于右腰前，掌心朝下；左掌收按于腹前变拳，拳心朝下。两眼平视（图77）。

技击要领：回身右拦背后来拳，身随步转，动作协调一致。

七四、三角步左右打掌

1.脚步不变，身体略右转。左臂外旋，左手成掌，掌心朝上，朝前上打掌，掌及胸高；同时，右掌变拳退肘下按至右腰前，掌心朝下。两眼平视（图78①）。

2.左脚向前上步成三角步，身体略左转。同时右臂外旋，右拳变掌朝前上打掌，掌及胸高，掌心朝上；左臂内旋，使掌心朝下按掌至左腰前变拳，拳眼朝下。两眼平视（图78②）。

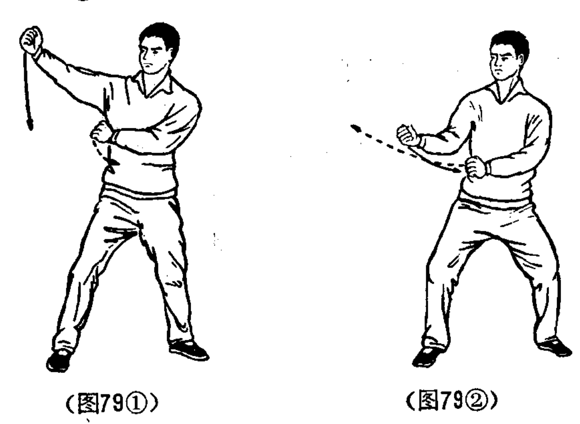


（图77）　（图78①）　（图78②）

七五、上步三角步双砸肘

1.身体右转，右脚朝西南上步成三角步，左脚尖内扣。右腕内旋一周，握拳上举至头高，拳心朝左；同时左手上抬至胸前，腕内旋一周握拳停于右胸前，拳心朝右。眼视西南（图79①）。

2.上动不停。脚步不变，重心略降低。两前臂下砸，略低于胸，右拳在前，拳心朝左；左拳在后，拳心朝右。两眼平视（图79②）。



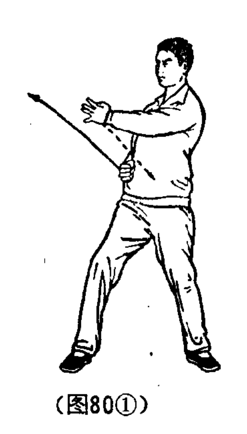
（图79①）　　（图79②）

七六、三角步连环掌

1.脚步不变。左拳成掌，掌心朝右前插，掌至胸高；同时，右拳退肘收于右腰前，拳心朝左。两眼平视（图80①）。

2.上动不停，脚步不变。左掌退肘收回于腹前变拳，拳心朝右；右拳变掌前插，掌至胸高，掌心朝左。两眼平视（图80②）。

技击要领：掌插对方胸部，要求脚底发劲。拧腰发力，掌插直时即略收肩。



（图80①）



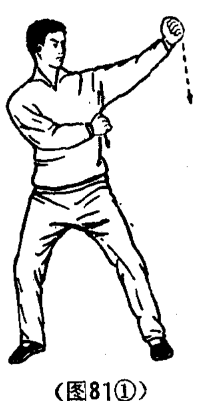
（图80②）

七七、上步三角步双砸肘

1.身体左转，左脚朝东南上一步，右脚尖内扣成三角步。左手上抬至胸前时，左腕内旋一周握拳上举至头高，拳心朝右；同时，右腕内旋一周握拳停于左胸前，拳心朝左。眼视东南（图81①）。

2.上动不停，脚步不变，重心略降低。两前臂下砸，略低于胸，左拳在前、拳心朝右；右拳在后、拳心朝左。两眼平视（图81②）。





（图81①）

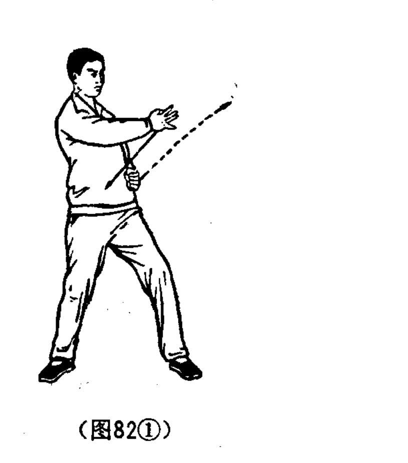


（图81②）

七八、三角步连环掌

1.脚步不变。右拳变掌，掌心朝左，掌向前插出及胸高；同时；左拳退肘收于左腰前，拳心朝右。两眼平视（图82①）。

2.上动不停，脚步不变。右掌退肘收回于腹前变拳，拳心朝左；左拳成掌前插，掌心朝右。两眼平视（图82②）。



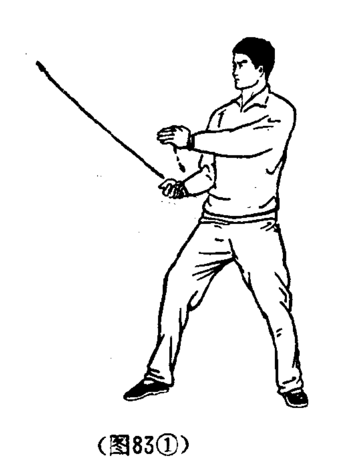
（图82①）　　（图82②）

七九、三角步双插指

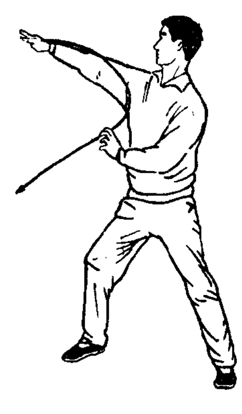
1.左脚略抬，里扣落步，身体右转，右脚略抬外展落步，面朝西成右脚在前的三角步，同时左臂内旋，右臂外旋，两掌心上下相对成抱球状。眼视正西（图83①）。

2.脚步不变，重心略前移。右臂内旋，右手成双指掌向前上插出，高同眼平，掌心朝下；同时左臂成鹤爪下按于胸前，手心朝前。两眼平视（图83②）。

技击要领：左手成鹤爪，意在抓拉对方腕部，以利右手双指击其眼珠，插指有如鹤夺食，动作要快速、迅猛，



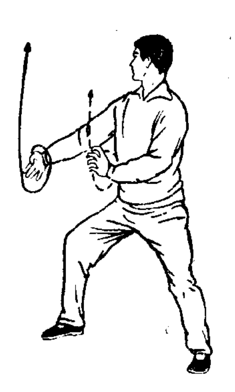
（图83①）



（图83②）

八〇、三角步右甩掌

脚步不变，重心略低。右双指变掌，右前臂外旋里屈向下，向前甩出，略低于胸，掌心朝左；左手不变。两眼平视（图84）。



（图84）

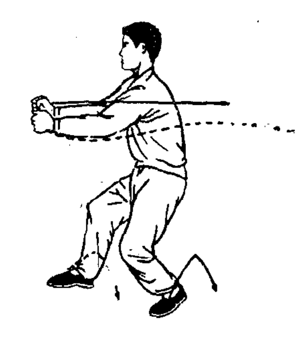
技击要领：上动如遇对方用手托、挡我右臂，即屈肘下甩掌，既可防右腋下来拳，又可击对方腹下，连防带攻，动作要快而有力，带有振抖之劲。

八一、三角步双砸肘

动作与“五六、三角步双砸肘”相同（图85①②）。



（图85①）



（图85②）

八二、转身三角步双分掌

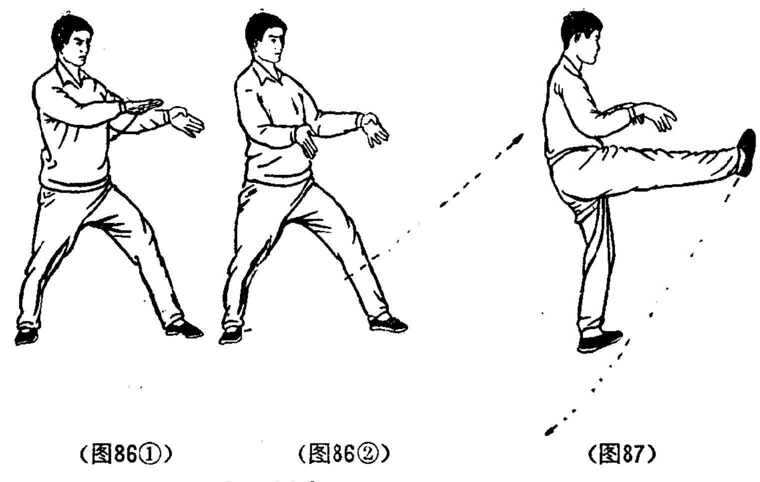
1.右脚略抬，里扣落步，身体左后转180°，左脚略抬，外展落步，面向东成三角步。同时左手左摆同肩高，掌心朝下；右手屈肘里摆，右掌在左肘上，掌心朝 下。眼 视 正 东（图86①）。

2.上动不停；脚步不变。右掌前伸右摆，两掌成垂掌，略退肘朝下按压，掌心左右相对，掌指朝下。两眼平视（图86②）。

八三、右弹腿

两手不变。抬右腿向前弹踢，脚面外翻，使力达脚拇指内侧，左支撑腿略屈，两眼平视（图87）。

技击要领：八二、八三两动作应连贯完成，刁压封住对方两臂，方好起脚踢之。



（图86①）　（图86②）　（图87）

八四、三角步下插掌

右脚朝南落步，身体右转90°，左脚随之跟步，面向南成三角步，重心略低。同时右掌心斜朝前上，右掌向前下插撑；左掌变鹤爪落放于腹前，手心朝前。两眼平视（图88）。

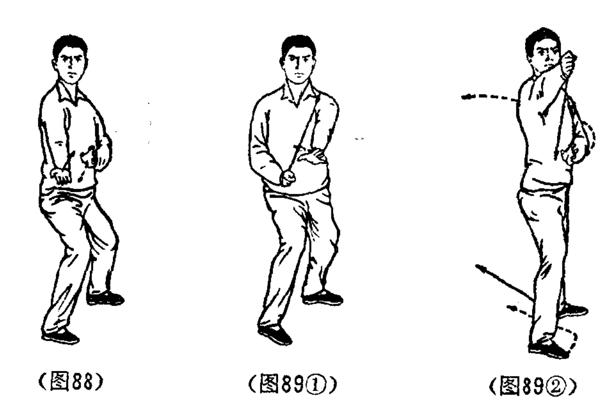
技击要领：掌插对方腹下部，要求身稳步实，发力借助明暗劲。

八五、三角步脱手右冲拳

1.脚步不变。左手变掌，虎口撑开朝前推按，掌心朝下；同时右臂内旋，收到腹前，右掌变拳，拳心朝左。两眼平视（图89①）。

2.脚步不变。右手成单珠拳前冲，拳至肩高，拳心朝左；同时左手成鹤爪收到腹前，手心朝前。两眼平视（图89②）。

技击要领：上动右掌被对方抓握，右手旋臂回抽，加之左掌下推，便易解脱。对方重心被我抽手之力前带，我可顺势拳击其胸。

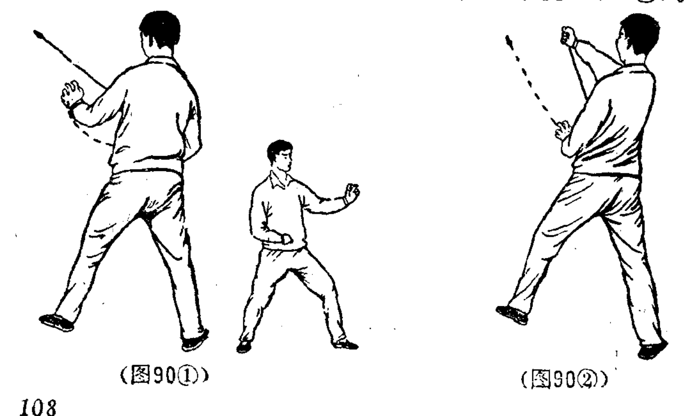


（图88）　（图89①）　（图89②）

八六、转身进步连环拳

1.右脚尖里扣，身体左后转225°，左脚向西北方向进步，右脚随之跟步，面朝西北成三角步。左手仍是鹤爪，上抬同肩高，略屈臂，手心朝前；右手变拳，收按于腹前，拳心朝下。两眼平视（图90①）。

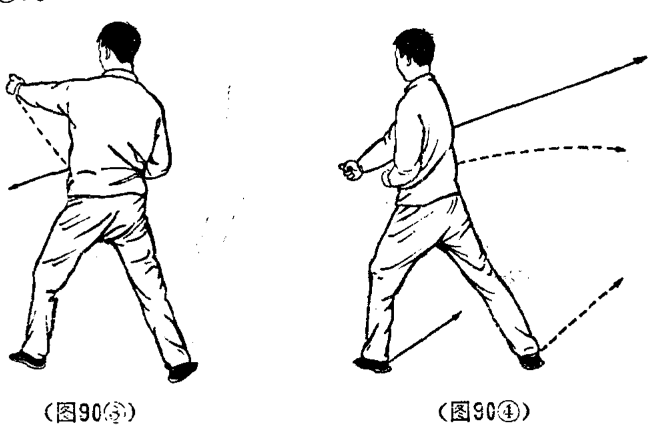
2.脚步不变。右拳成单珠拳前上冲，高同肩平，拳心朝左；左鹤爪手下落于腹前，手心朝前。两眼平视（图90②）。



（图90①）　（图90②）

3.脚步不变。左手握单珠拳前冲，高及肩，拳心朝右；右手成拳下落于腹前，拳心朝下。两眼平视（图90③）。

4.脚步不变。右手握单珠拳前下冲，同腹高，拳心朝左；左手变拳下落于腹前，拳心朝下。两眼平视（图90④）。



（图90③）　　（图90④）

技击要领：转身突然进步，连环三拳冲击对方头、胸、腹。要求劲由足起，拧腰顺肩，丹田发力，力达拳中指尖处。

八七、上步三角步格冲拳

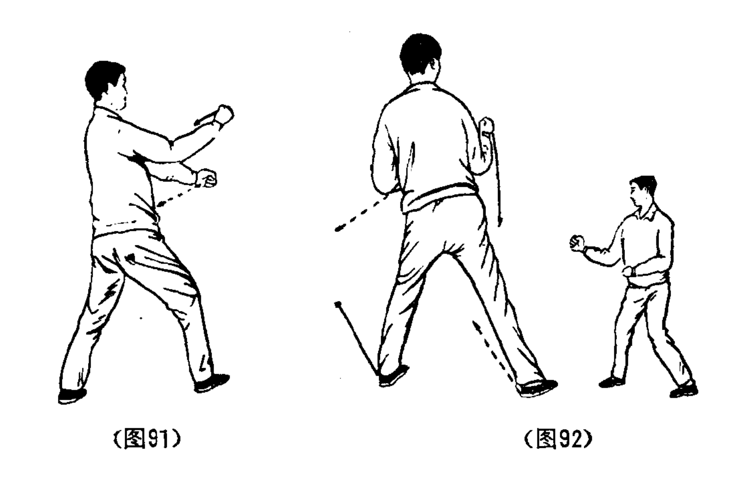
身体右转90°　右脚朝东北进一大步，左脚跟步，面朝东北成三角步。同时右前臂外旋，略上抬右格，右拳心朝上，拳至肩高；左前臂略外旋，左拳成单珠拳前冲，同胸高，拳心朝右。眼视东北（图91）。

技击要领：格开对方手臂，拳击其胸肋部。

八八、三角步右拦肘

脚步不变。重心略左移，身体左转，右腿挺直。同时右臂

内旋向左拦挡，右拳心朝左；左拳收于腹前，拳心朝下。眼视正北（图92）。



（图91）　　（图92）

八九、上步三角步左甩掌

身体略左转，左脚朝西北前上一步，右脚略跟步，面朝西北成三角步。左拳变掌朝左下甩掌，掌心朝后；右拳下落于右胯前，拳心朝左。两眼平视（图93）。

技击要领：对方抬右脚踢我，我抢先一步，进步掌打其大腿内侧。

九〇、三角步右撩掌

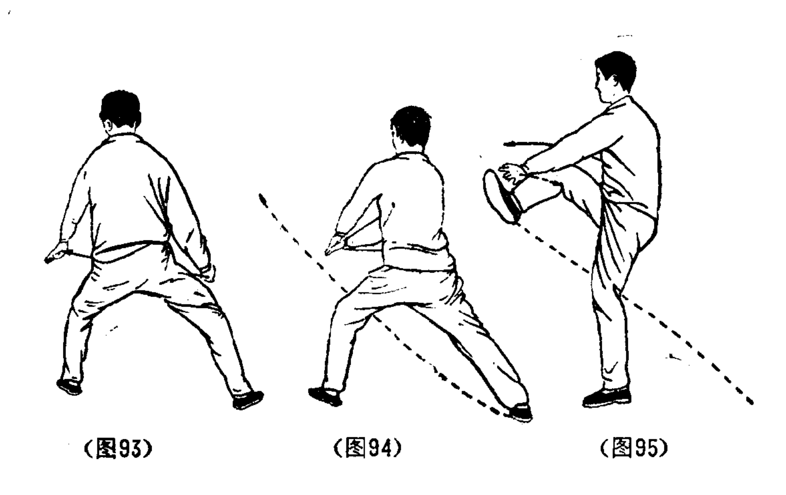
脚步不变。右拳变掌，使掌心朝前，向左上撩击，掌同腰高。两掌心相贴。两眼平视（图94）。

技击要领：紧接上动，用掌撩击对方裆部。

九一、右踢腿

右腿略屈，朝西北上抬踢出，脚面外翻，力达脚拇指内

侧，左脚支撑腿略屈。左手不变；右掌略右摆，掌心朝左。两眼平视（图95）。



（图93）　（图94）　（图95）

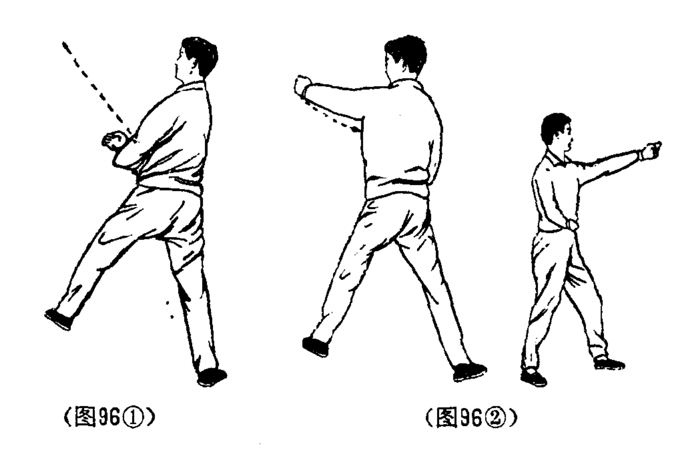
技击要领：左掌意在抬顶对方右腿，右掌右拦推其手臂，以利抬腿踢其裆部，踢腿要区别于弹腿，起脚是由下往上踢。

九二、三角步斩手左冲拳

1.右脚回落还原成三角步。右手成掌，使小指一侧朝前下下斩，掌心朝内；左手屈臂收于腹前握拳，拳心朝下。两眼平视（图96①）。

2.上动不停，脚步不变。左手握单珠拳朝前上击出，拳略高于肩，拳心朝右；右掌变拳收于腹前，拳心朝下。两眼平视（图96②）。

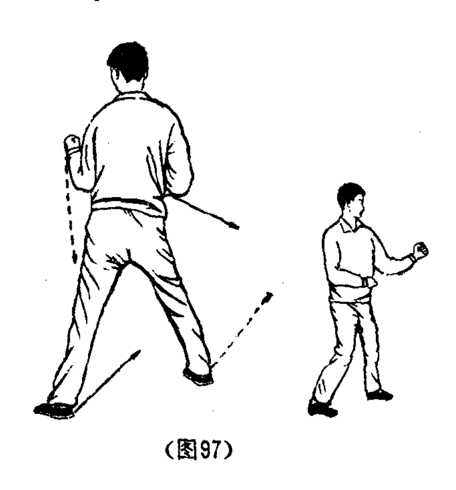
技击要领：左手被对方抓握，右手从左手面上斩下，左手回抽解脱，紧接着拳击对方脸部。



（图96①）　　（图96②）

九三、三角步左拦肘

脚步不变，重心略右移，身体右转，左腿挺直。同时左拳朝右拦挡，左臂略屈，拳同胸高，拳心朝右；右拳不变。眼视正北（图97）。



（图97）

九四、上步三角步右甩掌

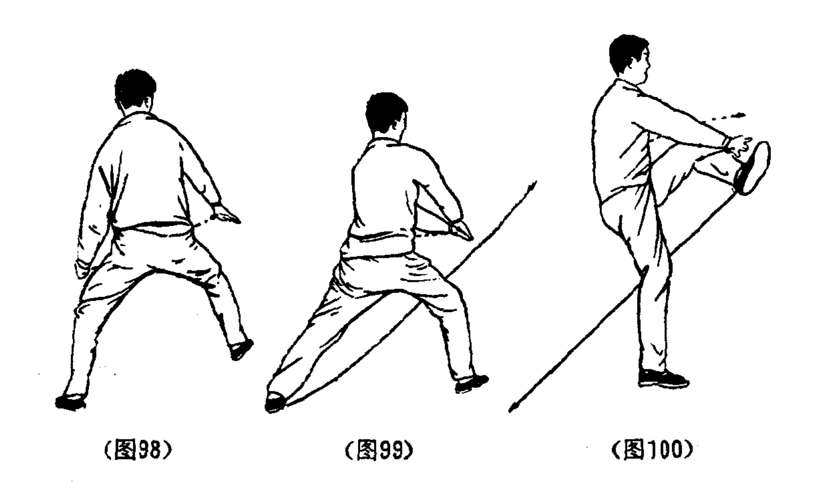
身体右转90°,右脚朝东北前上一步，左脚跟步，面朝东北成三角步。右拳变掌朝右下甩掌，掌心朝后；左拳下落于左胯前，拳心朝右。两眼平视（图98）。

九五、三角步左撩掌

脚步不变。左拳变掌使掌心朝前向右上撩击，掌同腰高，两掌心相贴。两眼平视（图99）。

九六、左踢腿

左腿略屈朝东北上抬踢出，脚面外翻，力达脚拇指内侧；右脚支撑，腿略屈。右手不变；左掌略左摆，掌心朝右。两眼平视（图100）。



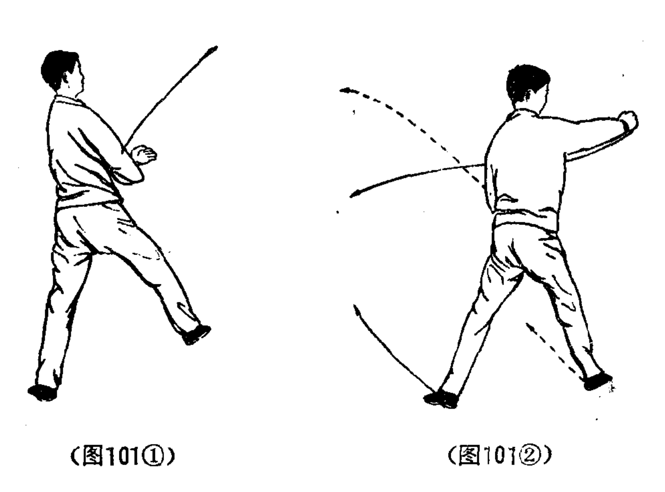
（图98）　（图99）　（图100）

九七、三角步斩手右冲拳

1.左脚回落还原成三角步。左手成掌，使小指一侧朝前下下斩，掌心朝后；右手屈臂收于腹前握拳，拳心朝下。两

眼平视（图101①）。

2.上动不停，脚步不变。右手握单珠拳朝前上击出，拳高于肩，拳心朝左；左手成拳收于腹前，拳心朝下。两眼平视（图101②）。



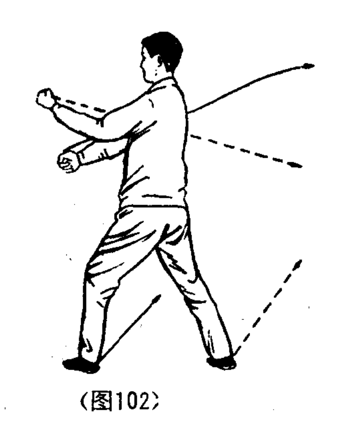
（图101①）　　（图101②）

九八、进步三角步格冲拳

身体左转90°，左脚朝西北进一大步，右脚跟步，面朝西北成三角步。同时左前臂外旋略上抬左格，左手成拳，拳心朝上，拳同肩高；右前臂退肘略收，右手成单珠拳前冲、拳同胸高，拳心朝左。眼视西北（图102）。

九九、进步三角步格冲拳

身体右转90°，右脚朝东北进一大步，左脚跟步，面朝东北成三角步。同时，右前臂外旋略上抬右格，右手成拳，拳心朝上，拳同肩高；左前臂退肘略收，左手成单珠拳前冲、拳同胸高，拳心朝右。眼视东北（图103）。



（图102）



（图103）

一〇〇、上步三角步双冲拳

左脚朝北上步，右脚跟步，面朝北成三角步。同时两拳略收，均成单珠拳前冲，拳高到肩，两拳心左右相对。眼视正北（图104）。

一〇一、回身三角步左勾拳

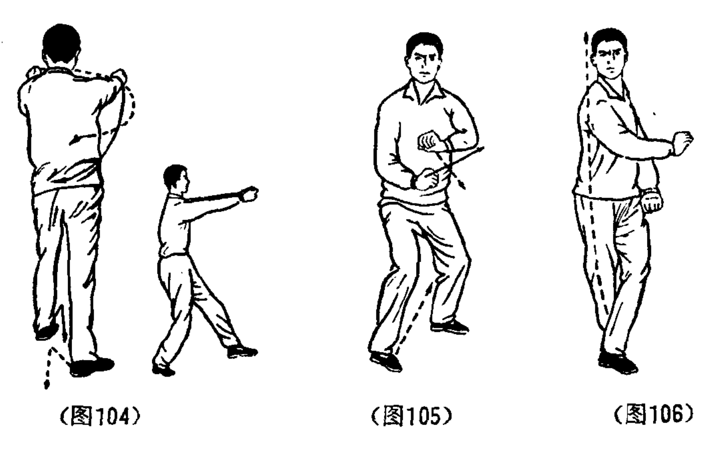
左脚略抬，内扣落步，身体右后转180° 右脚略抬外展落步，面朝南成三角步。同时两拳随身转右摆，右手握拳退肘屈臂下压于腹前，拳心朝下；左手握拳屈臂朝里勾打，停于胸前，拳心朝下。眼视正南（图105）。

技击要领：借转身之势，左拳平勾打对方胸腹部。

一〇二、退叉步右拦拳

右脚后退一步成叉步。同时身体略左转，右臂上抬向左拦压，右拳心朝左下；左拳下落于左胯前，拳心朝下。眼视正南（图106）。

技击要领：退步拦压对方进拳，也可伺机牵拉对方手臂，此动作俗称“顶马步”，由于类似拉马的动作而得名。



（图104）　　（图105）　　（图106）

一〇三、右蹬腿

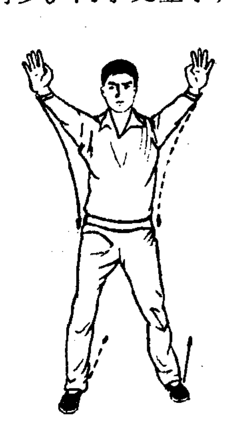
右腿朝前上蹬踢，力达脚跟，左脚支撑腿略屈，两手不变。眼视正南（图107）。

一〇四、进步平行步双推掌

右脚向前落步，左脚随之跟步成平行步。两拳变竖掌，使掌心朝前，向前上推击，力达掌根。同时吐气发声似鹤鸣，两腿挺膝伸直，两掌距离略宽于肩，两掌略高于肩，掌心均朝前，两眼平视（图108）。



（图107）



（图108）

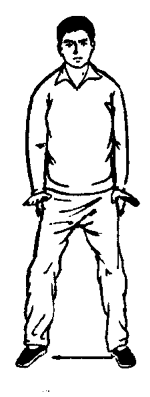
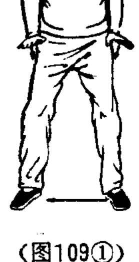
技击要领：脚底发劲，丹田发力，松肩抖臂向前上推

击，两掌似有推山之势，击对方面部。

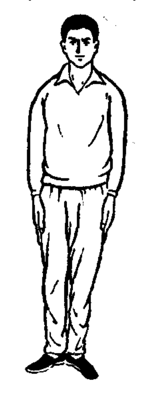
收　式

1.右脚略退一步，左脚收回成平行步。两掌退肘收回，使掌心朝下，从两腰侧下按于胯旁，两掌心朝下。两眼平视（图109①）。

2.左脚收靠右脚，成立正姿势。五指并拢贴靠于两腿外侧。两眼平视（图109②）。

（图109①）



（图109②）

飞鹤拳套路

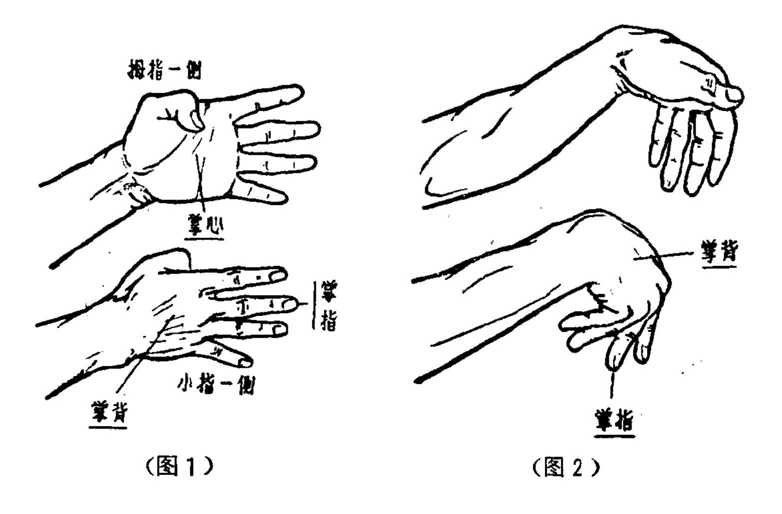
基本手型

1.掌一（平掌）：俗称排指掌。腕直掌平，拇指屈靠于食指根，其余四指伸直，均等分开（图1）。

2.掌二（垂掌）：俗称千斤掌。屈腕，拇指屈靠于食指，其余四指均等分开朝下（图2）。

说明：图解说明中指的掌多是以上掌型，如有要求掌指

并拢等变换，另有文字说明。



（图1）　　（图2）

基 本 步 型

1.双扣步：俗称包马。右脚略前于左脚站立，两腿屈膝下蹲，两脚与两膝均内扣，两脚有内夹之劲，上体正直（图3）。

说明：（1）双扣步重心高低靠屈膝的角度来调整，要重心高时，屈膝角度大些；要重心低时，屈膝角度小些。丁步亦同此。

（2）图解说明中说的双扣步右脚均略前于左脚。如指左脚略前于右脚的双扣步，另有文字说明。

2.丁步：俗称点步或鹤立。基本同于长拳丁步。两脚并步站立，两腿屈膝下蹲，另一脚在其内侧中间处以脚尖点地。上体正直。左脚尖点地称“左丁步”；右脚尖点地称“右丁

步”（图4）。


（图3）


（图4）

动 作 名 称

预 备 式

请 拳

三 战

一、上步双扣步分压刁掌
二、双扣步双插掌
三、双扣步双拨掌
四、上步双扣步分压刁掌
五、双扣步双插掌
六、双扣步双拨掌
七、上步双扣步分压刁掌
八、双扣步双插掌
九、双扣步双拨掌
一〇、退步双扣步分压刁掌
一一、双扣步双插掌
一二、双扣步双拨掌
一三、退步双扣步分压刁掌
一四、双扣步双插掌
一五、双扣步双拨掌
一六、退步双扣步分压刁掌
一七、双扣步双插掌
十八、双扣步双拨掌
十九、退步双扣步左拦格肘
二〇、双扣步双拨掌

二一、双扣步双插掌

二二、退步双扣步右拦格肘

二三、双扣步双拨掌

二四、双扣步双插掌

二五、上步双扣步左插掌

二六、上步双扣步右插掌

二七、后跳右弹掌

二八、右丁步双搭掌

二九、右侧弹腿

三〇、跳进步双扣步双推掌

打四门

三一、双扣步双侧插掌

三二、双扣步双按掌

三三、双扣步双弹掌

三四、双扣步双拨掌

三五、双扣步双撩掌

三六、双扣步双顶掌

三七、双扣步双砸肘

三八、右转双扣步右脱手

三九、双扣步右插掌

四〇、双扣步右按掌

四一、双扣步右弹掌

四二、双扣步右拨掌

四三、双扣步右撩掌

四四、双扣步右顶掌

四五、右转双扣步右砸肘

四六、双扣步双侧插掌

四七、双扣步双按掌

四八、双扣步双弹掌

四九、双扣步双拨掌

五〇、双扣步双撩掌

五一、双扣步双顶掌

五二、双扣步双砸肘

五三、左转双扣步右脱手

五四、左转双扣步左脱手

五五、双扣步左插手

五六、双扣步左按掌

五七、双扣步左弹掌

五八、双扣步左拨掌

五九、双扣步左撩掌

六〇、双扣步左顶掌

六一、左转双扣步双砸肘

六二、双扣步双插掌

六三、双扣步双按掌

六四、双扣步双弹掌

六五、双扣步双拨掌

六六、双扣步双撩掌

六七、双扣步双顶掌

六八、双扣步双砸肘

六九、右转双扣步左脱手

七〇、双扣步双插指

七一、转身双扣步双摆肘

七二、双扣步双侧插掌

七三、双扣步双按掌

七四、双扣步双弹掌

七五、双扣步双拨掌

七六、双扣步双撩掌

七七、双扣步双顶掌
七八、双扣步双砸肘
七九、双扣步双插指
八〇、转身双扣步双摆肘

八步连

八一、左丁步右缠压掌
八二、左丁步推插掌
八三、左丁步双撩掌
八四、左丁步双顶掌
八五、左丁步双顶掌
八六、左丁步双揉臂
八七、右丁步左缠压掌
八八、右丁步推插掌
八九、右丁步双撩掌
九〇、右丁步双顶掌
九一、右丁步双顶掌
九二、右丁步双揉臂
九三、右后退双扣步带压掌
九四、进步双扣步推插掌
九五、退步双扣步拉按掌
九六、进步双扣步右顶肘
九七、双扣步打掌
九八、进步双扣步左插掌
九九、进步双扣步右插掌

请 拳

收 式

动 作 说 明

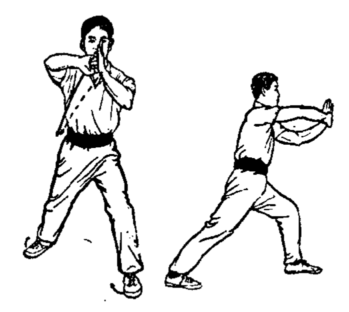
预 备 式

两脚并步站立，两手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧。两眼平视（图1）。

（图1）

请　　拳

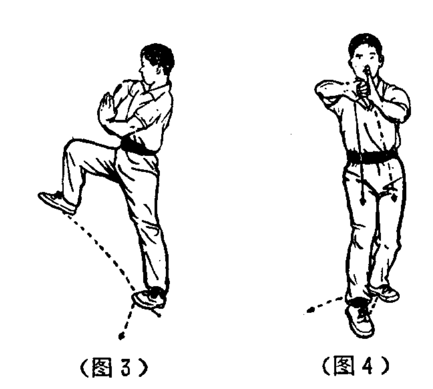
1.右脚向右后方斜退一步成左弓步。同时两臂微屈、上提，齐胸高时，左手竖掌，掌指并拢，掌指齐眉间，掌心向右；右手成拳，手臂内旋，拳面贴于左掌心，拳眼朝下，拳心朝前。两眼平视（图2）。



（图2）

2.重心右移成横裆步。同时拳掌紧贴，向右平摆划弧，收至右腰侧。眼随拳掌（图3）。

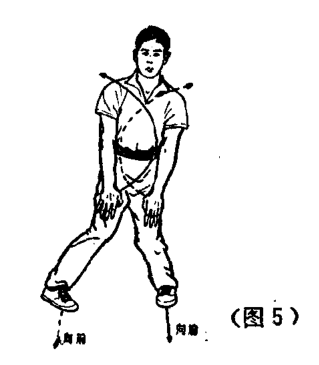
3.重心左移，左腿屈膝。同时右脚向左脚内侧收拢，前点成右虚步；拳掌从腰间经胸前正中推出，两臂微屈，掌齐眉高，拳掌仍紧贴，左掌心朝右；右拳眼朝下、右掌心朝前。两眼平视（图4）。



（图3）　（图4）

4.右脚收回，经左脚内侧后，向右侧步，两脚跟外展、两腿屈膝、两膝内扣成双扣步。右脚

比左脚约前半脚长。同时拳掌收经胸前，分开均成掌，掌心向后，掌指分开，向腹前插下，左手停按于左大腿面上；右手停按于右大腿面上。两眼平视（图5）。



（图5）

三　战

一、上步双扣步分压刁掌

1.右脚向前一步，左脚随之跟上一步，成双扣步，重心略高。同时两臂向内腹前交叉，左掌在内；右掌在外，掌心均朝后。随之两臂屈肘外旋，两前臂分别向上向外摆，两肘内侧尽量靠紧，两前臂外展，至两掌在两肩外侧前方止。掌心仍向后，掌齐眉高。两眼平视（图6①）。

2.上动不停，脚步不变，重心略低。同时两前臂内旋、屈腕、向下刁按。两大臂紧贴腋下；紧屈肘，两肘内侧尽量靠紧；两前臂外展；两掌在两胸侧前，掌指均朝下，掌心相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图6②）。

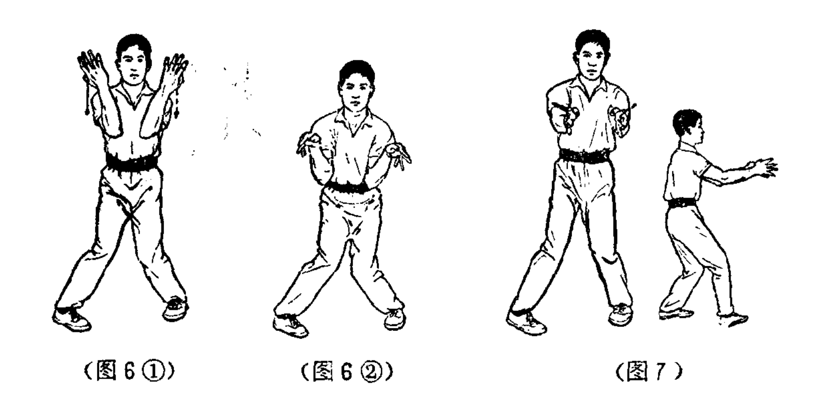
技击要领：进步最好先侧肩，并借助腰力，外分正面拳掌后用垂掌刁按。

二、双扣步双插掌

重心略升高，脚步不变。抬腕，掌指朝前，两掌胸前平插，臂略有弯曲，两掌间隔二十公分，掌心左右相对，左掌

心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图7）。

技击要领：吐气发声似鹤鸣，两掌前插对方胸腹部。



（图6①）　（图6②）　（图7）

三、双扣步双拨掌

重心略降低，脚步不变。两臂屈腕向下、向外压拨并向里勾带。两大臂紧贴腋下；紧屈肘，两肘内侧尽量靠紧；两前臂外展；两掌在两胸侧前，掌指均朝下，掌心相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图8）。

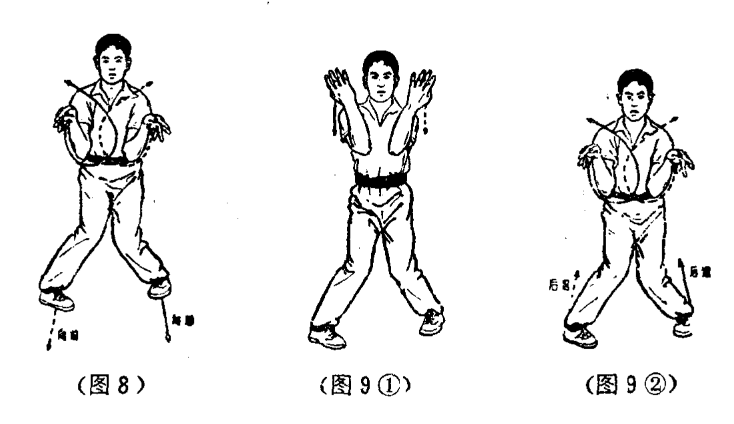
技击要领：下拨对方企图托挑我两掌的手臂。要求步稳身正，腰助发力，手有弹抖之劲。

四、上步双扣步分压刁掌

1.右脚向前一步，左脚随之跟上一步成双扣步，重心略高。同时两前臂下落、向内腹前交叉，左掌在内，右掌在外，掌心均朝后。随之两臂屈肘外旋，两前臂分别向上、向外摆，两肘内侧尽量靠紧，两前臂外展，至两掌在两肩外侧前方止，掌心仍向后，掌齐眉高。两眼平视（图9①）。

2.上动不停，脚步不变，重心略降低。同时两前臂内旋、

屈腕、向下刁按。两大臂紧贴腋下；紧屈肘，两肘内侧尽量靠紧；两前臂外展；两掌在两胸侧前、掌指均朝下，掌心相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图 9 ②）。



（图 8）　（图 9 ①）　（图 9 ②）

五、双扣步双插掌

动作与“二、双扣步双插掌”相同（参见图 7）。

六、双扣步双拨掌

动作与“三、双扣步双拨掌”相同（参见图8）。

七、上步双扣步分压刁掌

动作与“四、上步双扣步分压刁掌”相同（参见图 9 ①②）。

八、双扣步双插掌

动作与“二、双扣步双插掌”相同（参见图 7）。

九、双扣步双拨掌

动作与“三、双扣步双拨掌”相同（参见图8）。

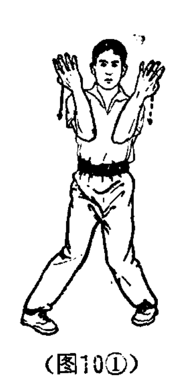
一〇、退步双扣步分压刁掌

1.左脚向后退一步，右脚随之后退一步成双扣步，重心略高。同时两前臂下落，向内腹前交叉，左掌在内，右掌在

外，掌心均朝后。随之两臂屈肘外旋，两前臂分别向上、向外摆，两肘内侧尽量靠紧，两前臂外展，至两掌在两肩外侧前方止。掌心仍向后，掌齐眉高。两眼平视（图10①）。

技击要领：退不是让，而是借力引力，如对方猛力进身冲拳，可分压其手臂，加上退步起拖带作用，使其重心前倾。

2.上动不停，脚步不变，重心略降低。同时两前臂内旋、屈腕、向下刁按。两大臂紧贴腋下；紧屈肘，两肘内侧尽量靠紧；两前臂外展；两掌在两胸侧前，掌指均朝下、掌心相对、左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图10②）。


（图10①）


（图10②）

一一、双扣步双插掌

动作与“二、双扣步双插掌”相同（参见图7）。

一二、双扣步双拨掌

动作与“三、双扣步双拨掌”相同（参见图8）。

一三、退步双扣步分压刁掌

动作与“一〇、退步双拉步分压刁掌”相同（参见图10①、②）。

一四、双扣步双插掌

动作与“二、双扣步双插拳”相同（参见图7）。

一五、双扣步双拨掌

动作与“三、双扣步双拨掌”相同（参见图8)。

一六、退步双扣步分压刁掌

动作与“一〇、退步双扣步分压刁掌”相同（参见图10①、②）。

一七、双扣步双插掌

动作与“二、双扣步双插掌”相同（参见图7）。

一八、双扣步双拨掌

动作与“三、双扣步双拨掌”相同（参见图8)。

一九、退步双扣步左拦格肘

1.右脚后退半步，左脚跟外展，面朝南成双扣步。同时左臂上抬，左前臂外旋略外展，掌指齐眉高，五指并拢，掌心斜朝内后方；右肘上抬左摆里扣、右掌指并拢，掌心贴于左肘内侧。眼朝正南（图11①）。

2.上动不停，脚步不变。腰向右转，面向西南。眼视左掌（图11②。）

技击要领：对方突然发力进拳，我退步不及，用手臂挡格，加上腰转肩侧，让对方击空。


(图11①)


(图11②)

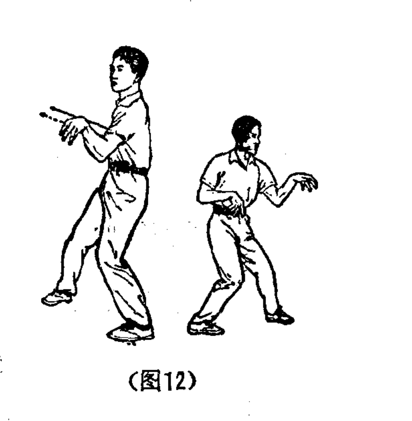
二〇、双扣步双拨掌

重心略降低，脚步不变。两臂屈肘屈腕，两掌下压外拔，分别位于腰侧前上

方，掌指朝下分开。两眼平视（图12）。

二一、双扣步双插掌

重心略升高，脚步不变。抬腕，掌指朝前，两掌胸前平插，臂略有弯曲，两掌间隔二十公分，掌心左右相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图13）。



（图12）　　（图13）

二二、退步双扣步右拦格肘

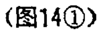
1.重心略升高，左脚向北退步，右脚跟外展成双扣步，面向正南。同时右前臂外旋、略外展，屈肘里靠，掌心斜朝内后方，掌指齐眉高；左臂内旋屈肘，左前臂里摆，掌心贴于右肘内侧，两掌指均并拢。眼视正南（图14①）。

2.上动不停，脚步不变。腰向左转、面向东南。眼视右掌（图14②）。

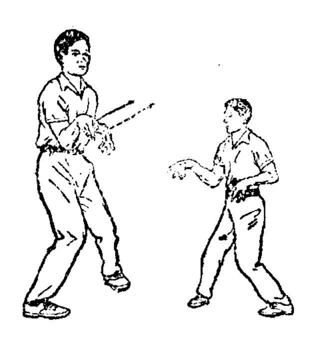
二三、双扣步双拨掌

重心略降低，脚步不变。两臂屈肘屈腕，两掌下压外拨，分别位于腰侧前上方，掌指朝下分开。两眼平视（图15）。









（图14①）　　（图14②）　　（图15）

二四、双扣步双插掌

重心略升高，脚步不变。抬腕，掌指朝前，两掌胸前平插，臂略有弯曲，两掌间隔二十公分，掌心左右相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图16）。



（图16）

二五、上步双扣步左插掌

1.右脚抬起，脚尖略外撇落步。同时右臂外旋抄掌、使掌心向上。眼视正南（图17①）。

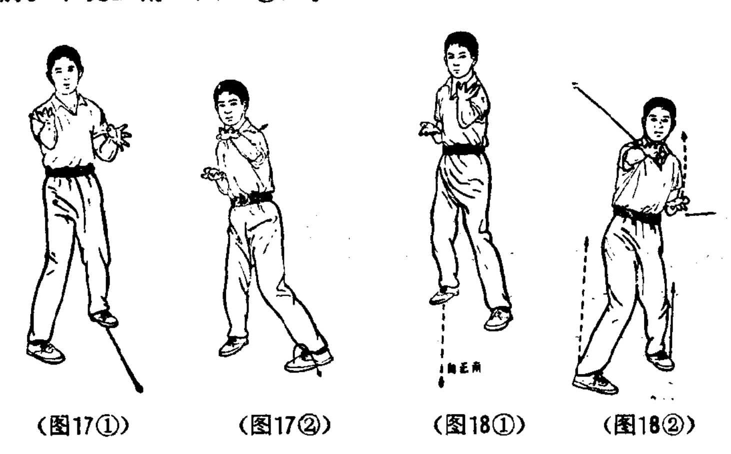
2.上动不停。左脚朝南上一大步，落于右脚前四十公分，左肩侧对正南成双扣步。同时左臂里旋，左掌心经右掌心上向正南平插，掌心朝下，左臂略屈；右臂略回收在右腰前。眼视正南（图17②）

技击要领：右掌压贴对方手臂，左掌如鹤伸单翅，插其喉部。

二六、上步双扣步右插掌

1.左脚抬起，脚尖略外撇落步。同时左臂外旋抄掌，使掌心向上。眼视正南（图18①）。

2.上动不停。右脚朝南上一大步，落于左脚前四十公分，右肩侧对正南成双扣步。同时右臂里旋，右掌心经左掌心上向正南平插，掌心朝下，右臂略屈；左臂略回收在左腰前。眼视正南（图18②）。



（图17①）　（图17②）　（图18①）　（图18②）

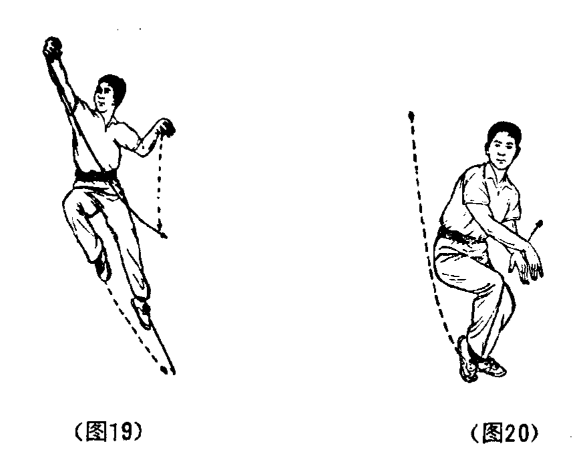
二七、后跳右弹掌

右脚蹬地，向左后后跳。腾空时右臂外旋，掌心向后（掌背朝前），速朝正南弹击，右臂略直、屈腕，拇指一侧朝上；左臂自然后带，前臂里旋屈腕，掌指朝下。眼视右掌（图19）。

二八、右丁步双搭掌

左脚先落步，右脚随之落地后，脚尖点于左脚内侧成右丁步。右掌下落，搭于左掌背，停于左腰侧前，两掌心均朝

里，面向东南。眼视正南（图20）。



（图19）　　（图20）

技击要领：落如鹤，轻而稳，既是躲闪之步，又是伺机进攻之势。

二九．右侧弹腿

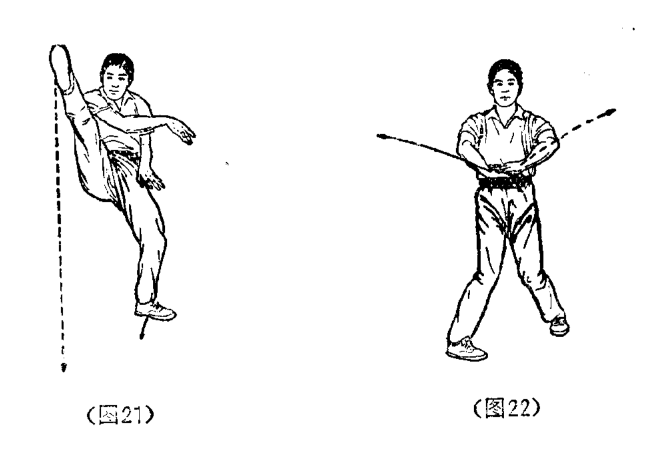
重心略起，左膝略屈。右手顺势略抬，抬右脚向正南侧弹踢。眼视正南（图21）。

三〇、跳进步双扣步双推掌〔注〕

身体略右转，左脚蹬地，前跃平滑步，左右脚同时落步，面朝正南成双扣步。左右臂环屈，两掌指并拢，左掌心贴于右掌背，使掌心朝下，横掌向腹前推出。两眼平视（图22）。

技击要领：借跳进步之惯性，腰部发力，两掌前推对方腹部，带有振劲，并发声如鹤鸣。

〔注〕如只练习三战可做请拳动作收势。

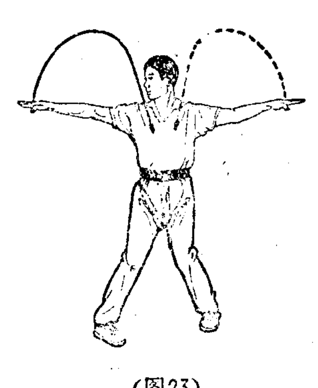


（图21）　　（图22）

打 四 门

三一、双扣步双侧插掌

重心略升高，脚步不变。两掌分别向左右侧平插，掌指分开，高与肩平，掌心均朝下，两臂略屈。眼朝右看（图23）。



（图23）

技击要领：如鹤展翅，意击两侧之敌。

三二、双扣步双按掌

重心略降低，脚步不变。两臂外旋，两前臂向上、向里、向下，屈肘屈腕勾按，压于胸前，掌指朝下。两眼平视（图24）。

技击要领：用两掌勾按对方正面进击的拳掌。

三三、双扣步双弹掌

重心略升高，脚步不变。两前臂外旋，两肘内靠，相距十公分，使掌心朝后，用掌背向正前上方弹击，使掌指有弹抖之力，两前臂对称斜前举，掌齐眉高，两掌心斜朝后上方。两眼平视（图25）。

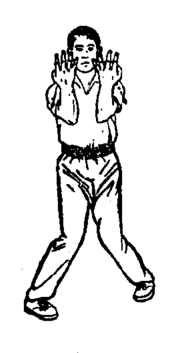
技击要领：接上动，掌击对方脸部。

三四、双扣步双拨掌

重心略降低，脚步不变。两前臂内旋，屈肘、屈腕，两掌向下、向外压拨，并向里勾带，两大臂紧贴腋下；紧屈肘，两肘内侧尽量靠紧；两前臂外展；两掌在两胸侧前，掌指均朝下，掌心相对，左掌心朝右；右掌心朝左。两眼平视（图26）。



（图24）



（图25）



（图26）

三五、双扣步双撩掌

1.脚步不变。两臂下落，两掌心各按压于同侧大腿面上。两眼平视（图27①）。

2.上动不停，重心略升高，脚步不变。同时两臂内旋抬肘，使右掌心朝右 左掌心朝左，小指一侧朝前上方，击出，掌高齐肩，掌指均并拢，略直臂。两眼平视（图27②）。

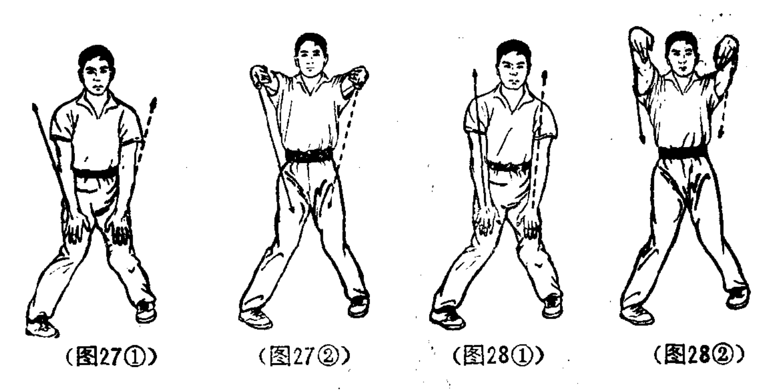
技击要领：击打对方两臂内侧，意打其肱动脉或腋动脉。

三六、双扣步双顶掌

1.重心略降低，脚步不变，同时两臂外旋下落，两掌指均分开，掌心各按压于同侧大腿面上。两眼平视（图28①）。

2.上动不停，重心略升高。同时两臂上抬，屈腕，用掌背朝前上方顶击，两臂略伸直，高与眼平，掌指均朝下，掌心朝后。两眼平视（图28②）。

技击要领：掌顶对方肩胸处，伤其二头肌、短头肌腱。使对方臂麻而不能上举，肩关节功能受到损伤，发明暗两劲。



（图27①）　（图27②）　（图28①）　（图28②）

三七、双扣步双砸肘

重心略降低，脚步不变。同时两肘下沉，前臂下砸、成

对称，大臂对称于胸前；两前臂距离十五公分，平行于地面；两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。两眼平视（图29）。

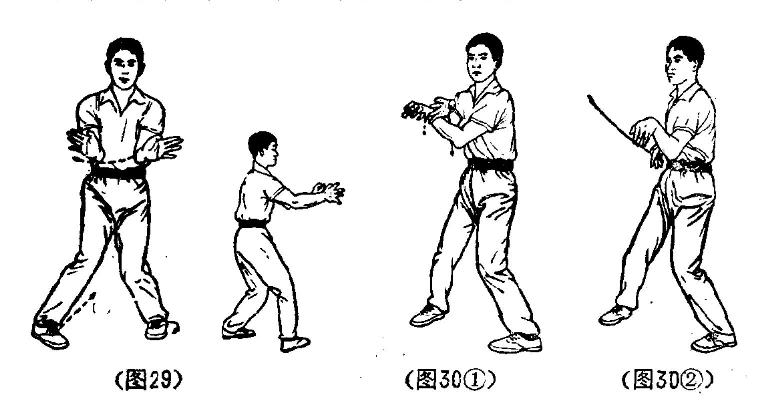
技击要领：肘砸对方拳掌，吐气发声如鹤鸣。

三八、右转双扣步右脱手

1.右脚向后退半步；左脚跟外展，身体右转45°，面向西南成双扣步。同时左手从右腕下向外 向上前缠后屈肘里带，掌心朝下，掌指屈；右臂略退肘，右掌靠压于左腕上，掌心朝右。眼视正南（图30①）。

2.上动不停，重心略降低，脚步不变。同时左臂伸指屈腕下按、屈肘向外勾拨，大臂贴腋下；紧屈肘，肘内靠；前臂外展；掌在左腰侧前，掌指朝下，掌心朝右。右臂退肘后抽，屈肘、屈腕下按、向外勾拨，屈肘靠紧右腰，前臂略朝里，掌在右腰前，掌指朝下，掌心朝左。两眼平视（图30②）。

技击要领：当右手被抓时，用左手缠压对方手腕，右手回收略上抬，对方会因腕痛而松手弃握。



（图29）　（图30①）　（图30②）

三九、双扣步右插掌

重心略升高，脚步不变。抬右腕，前插掌，掌高略及肩，臂略伸直，掌心朝左。两眼平视（图31）。

技击要领：掌插对方胸腹部，高也可击脸。

四〇、双扣步右按掌

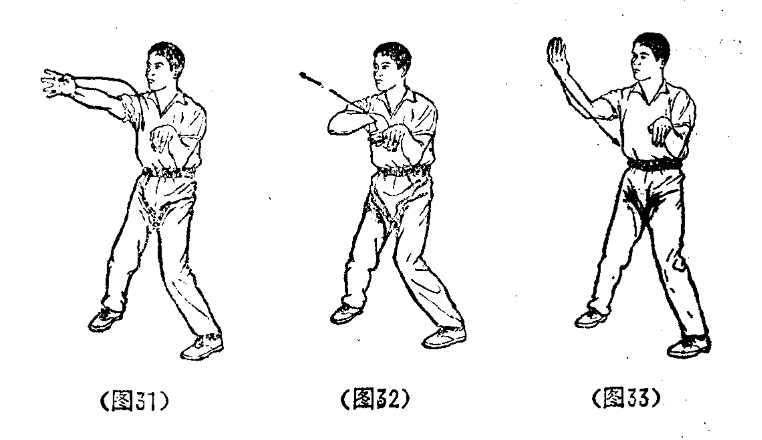
重心略降低，脚步不变。右臂外旋，里屈、抬平肘、屈腕下按，掌指朝下，掌心朝后。两眼平视（图32）。

技击要领：把对方进拳按压于胸前。

四一、双扣步右弹掌

重心略升高，脚步不变。右前臂外旋，肘向里靠，并使掌心朝后、用掌背向上正前弹击（使掌指有弹抖之力）。右前臂斜前举，掌齐眉高，掌心斜朝后上。两眼平视（图33）。

技击要领：接上动，翻肘用掌打对方脸部。



（图31）　（图32）　（图33）

四二、双扣步右拨掌

重心略降低，脚步不变。右前臂内旋，屈肘、屈腕，右掌向下　向外勾拨，止于右腰侧前，掌指朝下，掌心朝左，

两眼平视（图34）。

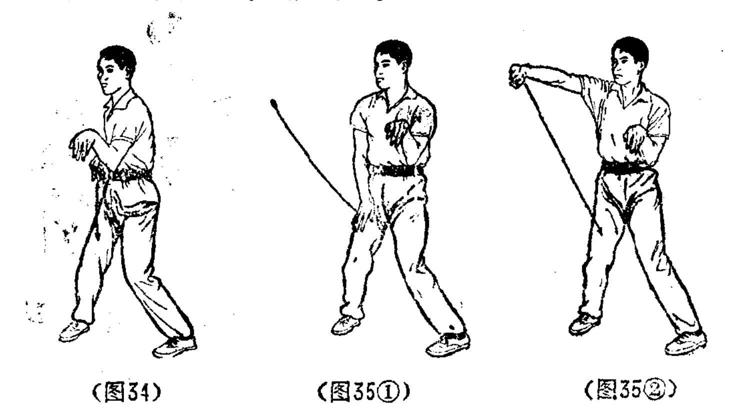
技击要领：下拨对方上拦托之掌。

四三、双扣步右撩掌

1.脚步不变。右臂下落，掌心按压于同侧大腿面上。两眼平视（图35①）。

2.上动不停，重心略升高，脚步不变。同时右臂内旋抬肘，使掌心朝右，小指一侧朝前上方击出，掌高及肩，掌指并拢，臂略伸直。两眼平视（图35②）。

技击要领：击对方腋动脉。



（图34）　（图35①）　（图35②）

四四、双扣步右顶掌

1.重心略降低。右臂外旋下落，掌指分开，掌心按压于同侧大腿面上。两眼平视（图36①）。

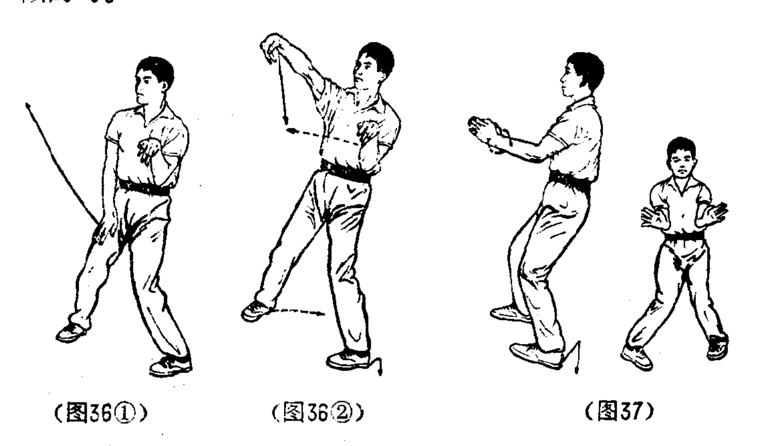
2.上动不停，重心略升高，脚步不变。同时右臂上抬，屈腕，用掌背朝前上方顶击，臂略伸直，高与眼平，掌指朝下，掌心朝后。两眼平视（图36②）。

技击要领：顶击对方肩胸处，使其手麻活动受限。

四五、右转双扣步右砸肘

右脚略抬，右撇落步；随之左脚略抬，内扣，随身体右转45°时向前半步，面向西成双扣步。同时两臂肘下沉，两前臂下砸，两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，对称，平行地面，两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。两眼平视（图37）。

技击要领：意在突然右转猛砸对方手臂，同时吐气发声似鹤鸣。



（图36①）（图36②）（图37）

四六、双扣步双侧插掌〔注〕

动作与“三一、双扣步双插掌”同（图23）。

四七、双扣步双按掌

动作与“三二、双扣步双按掌”同（图24）。

四八、双扣步双弹掌

动作与“三三、双扣步双弹掌”同（图25）。

〔注〕从四六至五二，动作面朝西。

四九、双扣步双拨掌

动作与“三四、双扣步双拨掌”同（图26）。

五〇、双扣步双撩掌

动作与“三五、双扣步双撩掌”同（图27②）。

五一、双扣步双顶掌

动作与“三六、双扣步双顶掌”同（图28①②）。

五二、双扣步双砸肘

动作与“三七、双扣步双砸肘”同（图29）。

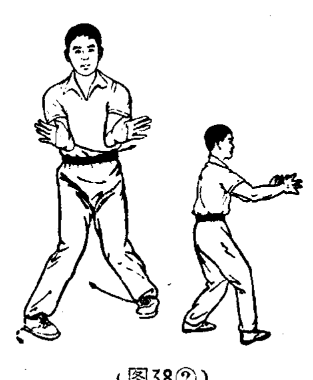
五三、左转双扣步右脱手

1.左脚略抬，左转落步，身体随之左转45°。同时左手从右腕下向外、向上前插，左掌心朝右；右掌心朝左，两掌背相贴。眼视正南（图38①）。

2.右脚向南进步，面南成双扣步。同时左手向左平摆，右手向右平摆，两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，平行地面，两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。两眼平视（图38②）。



（图38①）



（图38②）

技击要领：两掌各朝左右相反方向用力，使对手抓握之手疼痛而松手弃握。

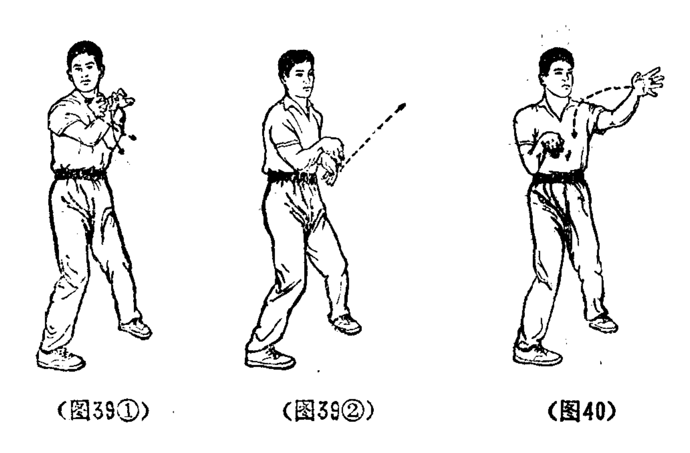
五四、左转双扣步左脱手

1.左脚向后退半步，左脚跟外展，身体左转45°，面向东南成双扣步。同时右手从左腕下向外、向上前缠，后屈肘里带，掌心朝下，掌指屈；左臂略退肘，左掌靠压于右腕上，掌心朝右。眼视正南（图39①）。

2.上动不停，重心略降低，脚步不变。同时右臂伸指屈腕下按，屈肘向外勾拨，大臂贴腋下，紧屈肘，肘内靠，前臂外展，掌在右腰侧前，掌指朝下，掌心朝左；左臂退肘后抽，屈肘、屈腕下按，向外勾拨，紧屈肘靠紧左腰，前臂略朝里，掌在左腰前，掌指朝下，掌心朝右。两眼平视（图39②）。

五五、双扣步左插掌

重心略升高，脚步不变。抬左腕向前插掌，掌高略齐肩，臂略伸直，掌心朝右。两眼平视（图40）。



（图39①）　（图39②）　（图40）

五六、双扣步左按掌

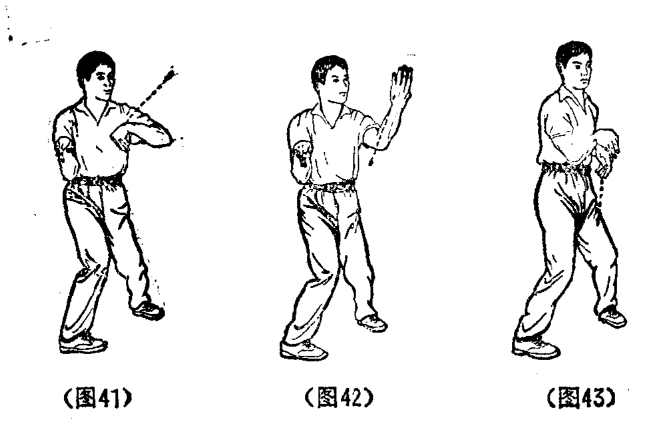
重心略降低，脚步不变。左臂外旋，里屈，抬平肘，屈腕下按，掌指朝下，掌心朝后。两眼平视（图41）。

五七、双扣步左弹掌

重心略升高，脚步不变。左前臂外旋，肘向里靠，并使掌心朝后，用掌背向正前上方弹击（使掌指有弹抖之力）。左前臂斜前举，掌齐眉高，掌心斜朝后上方。两眼平视（图42）。

五八、双扣步左拨掌

重心略降低，脚步不变。左前臂内旋，屈肘屈腕，左掌向下、向外勾拨，止于左腰侧前，掌指朝下，掌心朝右。两眼平视（图43）。



（图41）　（图42）　（图43）

五九、双扣步左撩掌

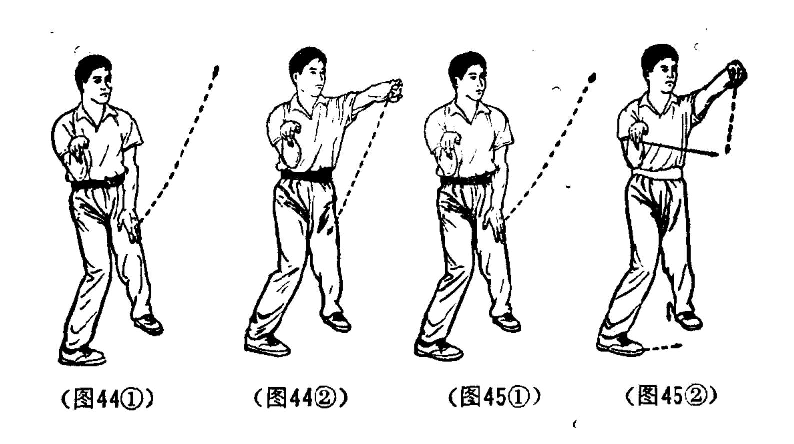
1.脚步不变。左臂下落，掌心按压于同侧大腿面上。两眼平视（图44①）。

2.上动不停，重心略升高，脚步不变。同时左臂内旋抬肘，使掌心朝左，小指一侧朝前上方击出。掌高及肩，掌指并拢，臂略伸直。两眼平视（图44②）。

六〇、双扣步左顶掌

1.重心略降低。左臂外旋下落，掌指分开，掌心按压于同侧大腿面上。两眼平视（图45①）。

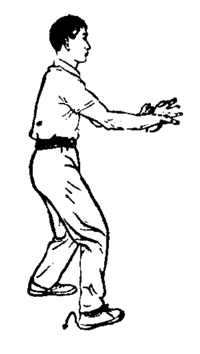
2.上动不停，重心略升高，脚步不变。同时左臂上抬，屈腕，用掌背朝前上方顶击，臂略伸直，高同眼平，掌指朝下，掌心朝后。两眼平视（图45②）。



（图44①）　（图44②）　（图45①）　（图45②）

六一、左转双扣步双砸肘

左脚略抬，左撇落步；随之右脚略抬，内扣，随身体左转45°时，向前半步，面向东成双扣步。同时两臂肘下沉，两前臂下砸成对称，两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，平行地面；两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。两眼平视（图46）。




（图46）

六二、双扣步双插掌〔注〕

动作与"三一、双扣步双侧插掌"同（图23）。

六三、双扣步双按掌

动作与"三二、双扣步双按掌"同（图24）。

六四、双扣步双弹掌

动作与"三三、双扣步双弹掌"同（图25）。

六五、双扣步双拨掌

动作与"三四、双扣步双拨掌"同（图26）。

六六、双扣步双撩掌

动作与"三五、双扣步双撩掌"同（图27①②）。

六七、双扣步双顶掌

动作与"三六、双扣步双顶掌"同（图28①②）。

六八、双扣步双砸肘

动作与"三七、双扣步双砸肘"同（图29）。

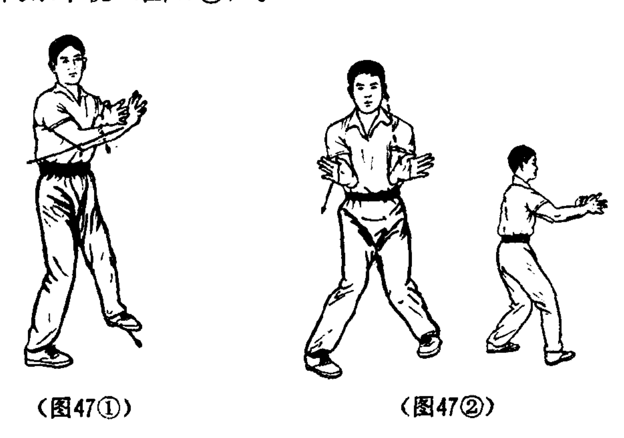
六九、右转双扣步左脱手

1.右脚略抬，右转落步，身体随之右转 45°。同时右手

〔注〕从六二至六八，动作面朝东。

从左腕下向外、向上前插，右掌心朝左；左掌心朝右，两掌背相贴。两眼视正南（图47①）。

2.左脚向南进步，面向南成双扣步。同时，右手向右平摆，左手向左平摆。两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，平行地面，两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前，两眼平视（图47②）。



（图47①）　　（图47②）

七〇、双扣步双插指

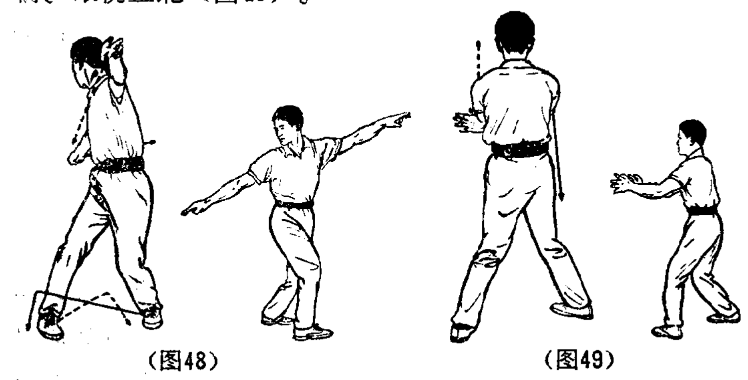
脚步不变，身体右转 90° 左臂内旋，掌伸平后，食、中指伸直，屈紧其余三指，成双指掌向正南前上插出，指高及眼；同时右臂随身体右转退肘，右前臂后摆，掌伸平后食、中指伸直，屈紧其余三指成双指掌朝正北偏下插出，指低齐胯，两掌心均朝下。眼视右指（图48）。

技击要领：前上插对方眼睛，后下插对方裆部。

七一、转身双扣步双摆肘

右脚略抬，外展后旋，落步于左脚内侧，身体右转。接着左脚随身转，向西上步，脚跟外展、面转向北成双扣步。

左臂屈肘随身转前带，经左腰侧里摆至左腰前；右臂屈肘，随身转摆至右腰前。两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，平行地面，两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。眼视正北（图49）。



（图48）　　（图49）

七二、双扣步双侧插掌〔注〕

动作与“三一、双扣步双侧插掌”同（图23）。

七三、双扣步双按掌

动作与“三二、双扣步双按掌”同（图24）。

七四、双扣步双弹掌

动作与“三三、双扣步双弹掌”同（图25）。

七五、双扣步双拨掌

动作与“三四、双扣步双拨掌”同（图26）。

七六、双扣步双撩掌

动作与“三五、双扣步双撩掌”同（图27①②）。

七七、双扣步双顶掌

动作与“三六、双扣步双顶掌”同（图28①②）。

〔注〕从七二至七八，动作面朝北。

七八．双扣步双砸肘

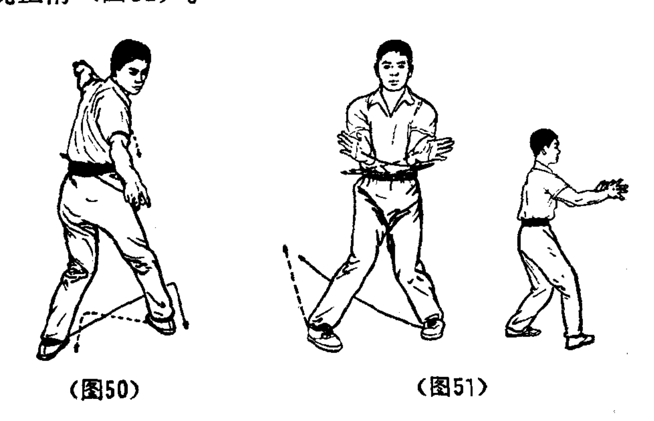
动作与“三七、双扣步双砸肘”同（图29）。

七九、双扣步双插指

脚步不变，身体右转 90°。左臂内旋，掌伸平后，食、中指伸直，屈紧其余三指，朝正北前上插出，指及眼高；同时右臂随身体右转，退肘，右前臂后摆，掌伸平后，食、中指伸直，屈紧其余三指朝正南偏下插去，指低齐胯，两掌心均朝下。眼视右指（图50）。

八〇、转身双扣步双摆肘〔注〕

右脚略抬，外展后旋，落步于左脚内侧，身体右转，左脚随身转向东上步，脚跟外展、身转向南成双扣步。左臂屈肘，随身转，前带，经左腰侧里摆至左腰前；右臂屈肘随身转、摆至右腰前。两大臂对称于胸前，两前臂距离十五公分，平行地面，两掌外伸，右掌心斜朝左前，左掌心斜朝右前。眼视正南（图51）。



（图50）　　（图51）

〔注〕如只练习至此，可做请拳动作收势。

八 步 连

八一、左丁步右缠压掌

右脚向后退一大步，屈膝，左脚收点于右脚内侧，面向东南成左丁步。同时右前臂从左腕下前外伸、里缠，连同左臂向右下牵压，停于右腰前，两大臂贴腋下，两前臂均屈，左右腕相迭，左掌心朝下，右掌心朝上。眼视东南(图52)。

技击要领：借退步之势拉牵对方手臂，使其重心前倾。

八二、左丁步推插掌

重心略升高，脚步不变。左臂内旋，向前推挡，臂弧屈，掌心朝前；右掌前插，臂略伸直，掌心朝上，两腕相迭，高略齐肩。两眼平视（图53）。



（图52）



（图53）

技击要领：左手推挡对方手臂，右掌插其胸腹。

八三、左丁步双捺掌

1.重心略降低，脚步不变。两臂弧屈，收落于腹前，两

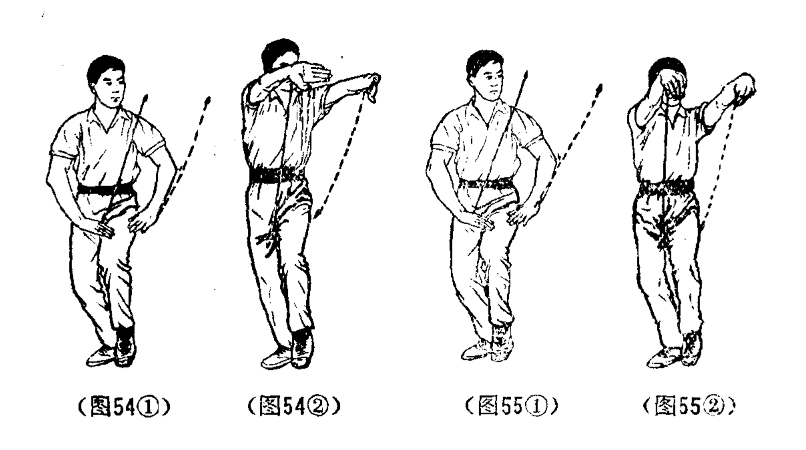
掌指相对，掌心朝下。两眼平视（图54①）。

2.重心略升高，脚步不变。同时两臂内旋，抬肘，使右掌心朝右、左掌心朝左，掌指并拢，小指一侧朝前上方，击出，掌高及肩，略伸直臂。两眼平视（图54②）。

八四、左丁步双顶掌

1.重心略降低，脚步不变。两臂弧屈，落于腹前，两掌指相对，掌心朝下，手指分开。两眼平视（图55①）。

2.上动不停，重心略高，脚步不变。两臂均屈腕，用掌背朝前上方顶击，两臂略伸直、两掌朝内，掌指朝下。两眼平视（图55②）。



（图54①）　（图54②）　（图55①）　（图55②）

八五、左丁步双顶掌

动作与“八四、左丁步双顶掌”同（图55①、②）。

八六、左丁步双揉臂

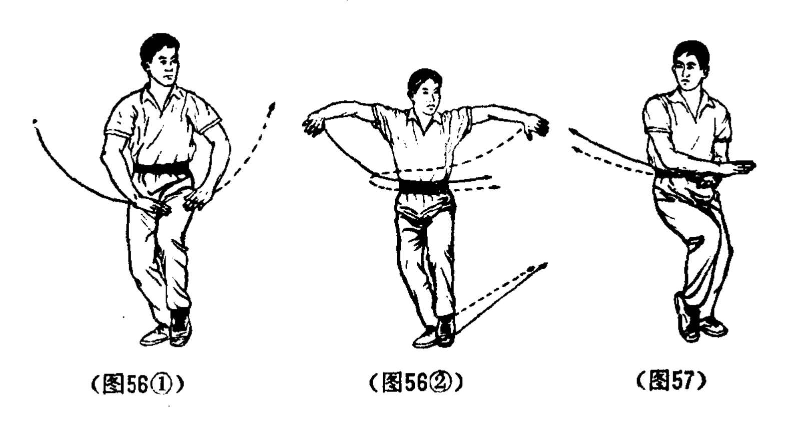
两掌平，掌心向下，两臂环屈，以肩带臂，两肘向内、向下、向外、向上绕行三周，肘向上时重心略升高，肘向下

时重心略降低。脚步均不变。两眼平视（图56①、②）。

技击要领：俗称鹤展翅。动作要求松肩活臂。

八七、右丁步左缠压掌

左脚向左后退一大步，屈膝，右脚收点于左脚内侧，面向西南成右丁步。同时左前臂从右腕下前外伸、里缠，连同右臂向左下牵压，停于左腹前。两大臂贴腋下，两前臂均屈，左右腕相迭，右掌心朝下，左掌心朝上。眼视西南（图57）。



（图56①）（图56②）（图57）

八八、右丁步推插掌

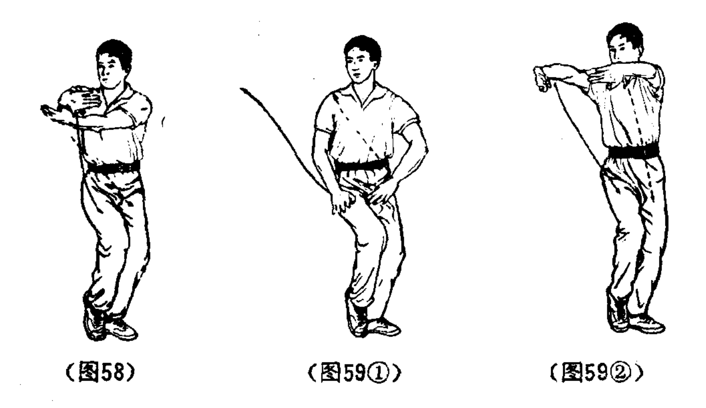
重心略高，脚步不变。右臂内旋，向前推挡，臂弧屈，掌心朝前，左掌前插，臂略直，掌心朝上，两腕相迭，高略同肩。两眼平视（图58）。

八九、右丁步双撩掌

1.重心略降低，脚步不变。两臂弧屈，收落于腹前，两掌指相对，掌心朝下。两眼平视（图59①）。

2.重心略升高。同时两臂内旋、抬肘、直腕，使右掌心朝右、左掌心朝左，掌指并拢，小指一侧朝前上方，击出，

掌高及肩，臂略伸直。两眼平视（图59②）。

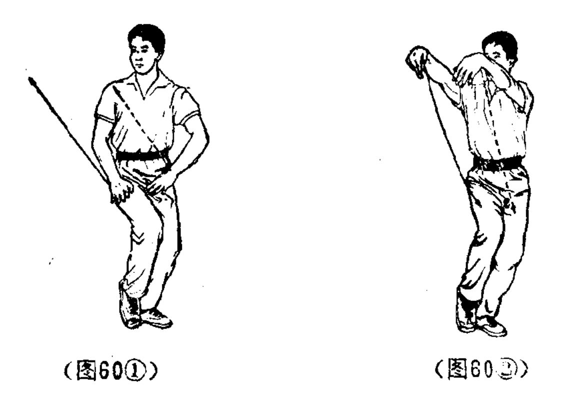


（图58）　（图59①）　（图59②）

九〇、右丁步双顶掌

1.重心略降低，脚步不变。两臂弧屈，收落于腹前，两掌指相对，掌心朝下，掌指分开。两眼平视（图60①）。

2.上动不停，重心略升高，脚步不变。两臂均屈腕，用掌背朝前上方顶击，两臂略伸直，两掌心朝内，掌指朝下。两眼平视（图60②）。



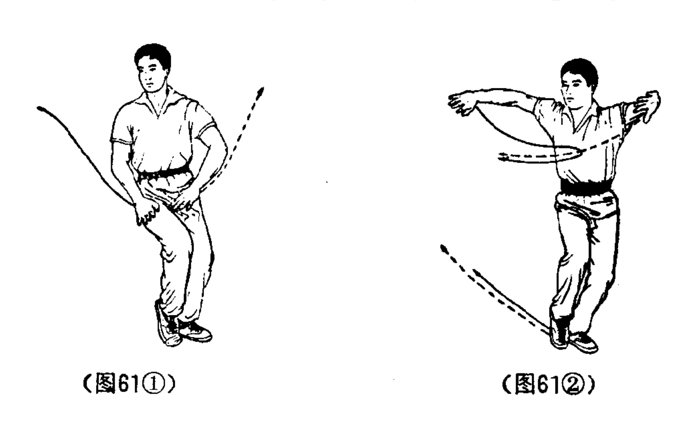
（图60①）　（图60②）

九一、右丁步双顶掌

动作与“九〇、右丁步双顶掌”同（图60①、②）。

九二、右丁步双揉臂

两掌平，掌心向下，两臂环屈，以肩带臂，两肘向内、向下、向外、向上绕行三周。肘向上时重心略升高，肘向下时重心略降低。脚步均不变。两眼平视（图61①、②）。



（图61①）　（图61②）

九三、右后退双扣步带压掌

上动不停。左脚内侧蹬地，向右后滑步，面向西南，成双扣步，重心略降低。同时右前臂从左腕下前外伸，右前臂外旋并屈肘，翻掌使掌心朝上，连同左臂向右下方带压，停于右腰前，两大臂贴腋下，两臂均屈肘，左右腕相迭，左手在上、掌心朝下，右手在下，掌心朝上。眼视两掌(图62)。

技击要领：借退步之势，拉带对方手臂，使其重心前倾。

九四、进步双扣步推插掌

左脚朝南前上一步，右脚随之朝南前上一步，面向南成双扣步。同时左臂内旋，使掌心朝前，向前推挡，臂弧屈，右

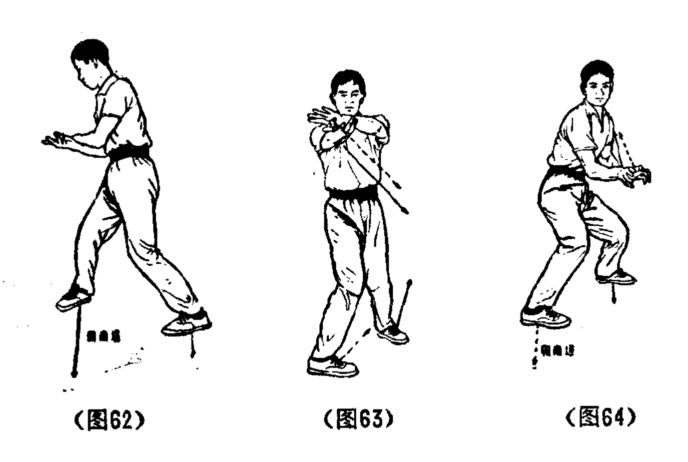
掌顺势前插，掌心朝上，臂略伸直。左右腕相迭，略同肩高。两眼平视（图63）。

技击要领：上动如被对方抽回手臂，可进步左手推其手臂，右手插其胸腹部。

九五、退步双扣步拉按掌

左脚向左后后退一大步，右脚随之退步，重心略降低，面向东南成双扣步。同时左肘里靠，前臂略外旋，掌指均屈，退肘向左下拉按掌；右臂内旋，使掌心朝下，掌指均屈，收肘向左拉按掌，两掌均在左腰前，右掌在前、左掌在后，两掌心均朝下。眼视正南（图64）。

技击要领：双手下压随退步拉带对方，使其重心前倾。

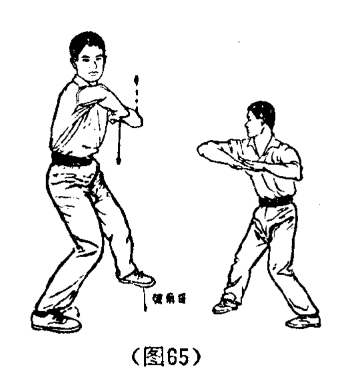


（图62）　（图63）　（图64）

九六、进步双扣步右顶肘

右脚朝南进一步，左脚跟上一步，面东南成双扣步。同时右臂里屈，抬肘，朝南前顶；左肘略抬，两肘齐肩高，两掌心均朝下，左掌心按压在右掌面上。眼视正南（图65）。

技击要领：肘顶对方胸腹部



（图65）

九七、双扣步打掌

1.身体右转，左脚朝南上半步，右脚跟略内转，面向南成双扣步。同时两臂随身转，左掌不变；右掌略下降至腹前。两眼平视（图66①）。

2.左前臂从右前臂外侧下压，停至小腹前；右臂仍平屈。抬右臂上打，至下颌同高，两掌心均朝下。两眼平视（图66②）

技击要领：左下按压对方手臂，右掌击其下颌。

九八、进步双扣步左插掌

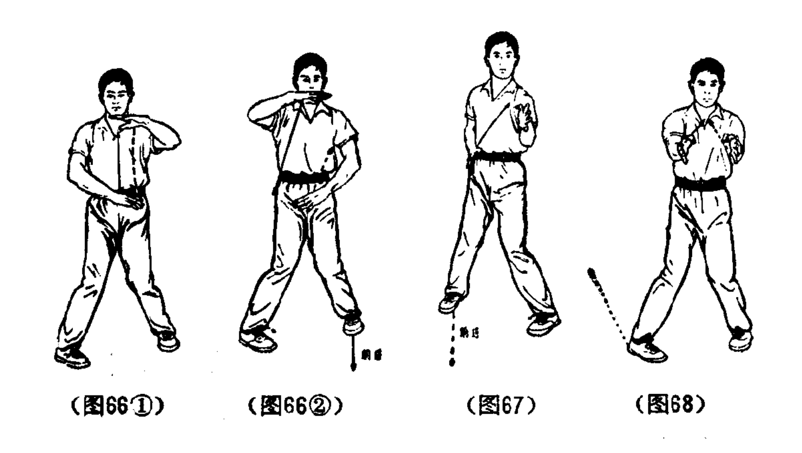
左脚进半步，右脚跟略内转，成左脚略前的双扣步。同时左前臂外旋，肘里靠，左掌胸前平插，掌心朝右，臂略屈；右掌肘下降，里靠贴腰，前臂外旋，屈肘，掌心朝左。两眼平视（图67）。

九九、进步双扣步右插掌

右脚进半步，左脚跟略内转成双扣步。同时右掌胸前平

插，两臂略有弯曲，两掌间隔二十公分，掌心左右相对，左掌心朝右，右掌心朝左。两眼平视（图68）。

技击要领：左右两掌插其胸腹部、用明暗两劲，手指用弹抖之力。



（图66①）　（图66②）　（图67）　（图68）

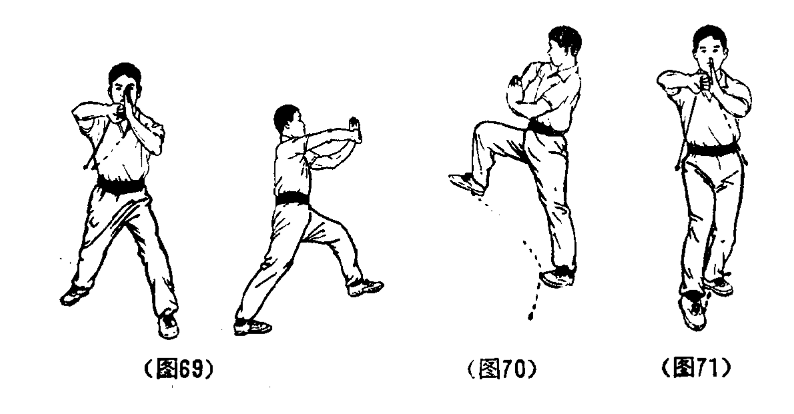
请　　拳

1.右脚向右后方斜退一步，成左弓步。同时两前臂上提、里靠，左手成竖掌，掌指并拢，掌齐眉高，掌心朝右；右手成拳，臂内旋，拳面贴于左掌心，拳眼朝下，拳心朝前。两眼平视（图69）。

2.重心右移，成横裆步。同时拳掌紧贴，向右平摆划弧，收至右腰侧。眼随拳掌（图70）。

3.重心左移，左腿屈膝，同时右脚向左脚内侧收拢后，前点成右虚步。拳掌从腰间经胸前正中推出，两臂微屈，掌齐眉高，拳掌仍紧贴，左掌心朝右，右拳眼朝下，右拳心朝

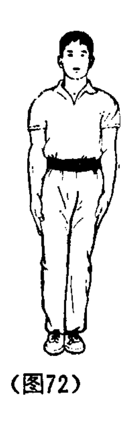
前。两眼平视（图71）。



（图69）（图70）（图71）

收　式

右脚收并左脚直立成并步。两手放下，五指并拢，直臂贴靠于两腿外侧。两眼平视（图72）。



（图72）

鹤 拳 拳 诀

以头、身、手、足四种力势为三战步法的根基。

手有三节，上节吞肩，中节吞肘，尾节猛虎出林。

内节如铁，外节如棉，手指如泥，内、外节井井向上，全部身力以节为门户。

手有六门之变，变有上、下、左、右、出、入之分。

三战为先，端正为务，然后练其手足相应，筋骨出力一气串。

技击之时观其地势而出步，观他人之面目可知他人手之出力，察其神可知他身之动静。

只要立好门户，上、中、下自有接应。

有桥断桥，可对桩而破；无桥生桥，引之而破，手尾步步先软，后而硬用劲。

无贪于前，无失于后，步步立稳，身力贯联，手足相应。

臀中、身中前后两片正中带静，浮中带沉，沉中带动，有活气之意，不可差阴失阳。

学者有心即练，论年不论月。

虽手、足动如车轮，而身能静如铁柱，手腕硬如铁枝。

两足落地步步生根。

若一日曝之十日寒之，徒练虚名，而无实学。

出手上部胀死，下部不接应。如车无轮不能转，自身不能保，怎能取胜他人，是以易学难精也。

吞吐浮沉君须记，刚柔相济定心神。

眼如神，手似箭，出手如引出路，对他似风摆柳，上下转曲一身力，来有声去无影，千变万化连枝接叶，似山无顶，似海无底，往返之时可以克人护枝，出手之时尤如高山流水。

身为主，眼为帅，手为兵，脚为将，力由三奇起，风由三里引，左丹田，右气海，吞在地，吐在田。

有左必有右，有右必有左，有开必有合，有来必有去，来去必分明，五基归一路。

无宗不宗，无后不后，有门则打，无门则守。

自己之手，配他人之鼻，自己之右，配他人之左。

交手之时只可取帅，他来随他来，他去随他去，他左随他左，他右随他右，他变随他变，他低随他低，过角必分明。

刚柔相济是正法，虚实分明，万无一失。

千拳归一路，打人只一下。

静而带动为之雨力，动以待静为之风力，风雨认真势如破竹。手足俱动，身沉静兴雨之势；气沉丹田，全身待动兴雨之势。

宗鹤身法五形：肩如龟、腹如虾、腰（活）如龙，胯如猴，马似踏轮。

封面设计：刘兴淼

插　　图：杨迅文

书号：7173·534
定价：0.46 元